**Рекомендация для родителей**

**Встаём на лыжи!**

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах.

Она полезна людям всех возрастов.

Во время ходьбы на в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат.

Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами – это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей городов.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю.

Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей.

После приобретения лыжной экипировки дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним.

Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы закрепляем на снегу.

Полезный прием на первых шагах обучения ребенка – буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне.

Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.

Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже – 12 0 С. Необходимо следить.

Чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть

шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Будьте здоровы!!!

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре