

«ВСЕЙ СЕМЬЕЙ – НА ЛЫЖИ!»

Снова за окном дуют ветры и на пороге зима. А вместе с ней и новые семейные развлечения. Одно из них, бесспорно, катание на лыжах. Бодрящая прогулка или «лыжный десант» наилучшие возможности для «семейного» досуга.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями, а такая прогулка – эта та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка. Замечено, что в спортивных семьях, где любят совместные пешие прогулки и туристические походы, всякого рода физические упражнения, массовые спортивные соревнования, как правило, существует строгий распорядок труда и отдыха, организованность и дисциплинированность всех членов семьи.



В выходные дни как можно чаще устраивайте «День здоровья и спорта» и отправляйтесь на лыжную прогулку в компании двух-трех семей за город вместе - так интереснее, на привале можно поиграть, веселее кататься с горок.

Во время лыжных прогулок можно провести игровые упражнения внутри одной семьи и игры с участием двух-трех семей. Возраст детей в каждой семье, да и подготовка

взрослых могут оказаться неодинаковыми. Поэтому, лучше составить смешанные команды, примерно равные по силам. Можно проводить игры такие как: «Быстро по местам», «Дальше, быстрее, точнее», «На горку и с горки».

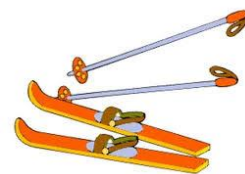
В лыжный поход можно выходить только в тихую погоду при слабом ветре и температуре не ниже минус 15 градусов. В рюкзаке обязательно должны лежать запасной свитер, ветровка, термос с горячим чаем.



Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «лыжню».

«ВСЕЙ СЕМЬЕЙ – НА ЛЫЖИ!»

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Пойти на лыжах в парк или в лес на выходных в силах практически каждой семьи



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛЫЖИ?

Прогулки на лыжах – это один из самых полезных видов аэробной нагрузки. Они оказывают на организм человека множество разнообразных положительных эффектов:

Самый простой эффект – это хорошее настроение. Лыжные трассы, как правило, проходят в живописных местах, а значит, спортсмен имеет замечательную возможность помимо основного занятия любоваться красотой природы, он получает эстетическое удовольствие, что непременно сказывается на настроении.

Закаливающий эффект. Условия внешней среды во время лыжной прогулки постоянно меняются: снег, ветер, морозный воздух – с этими природными факторами сталкивается каждый лыжник. Организм учится правильно реагировать на изменения погоды, а значит, повышается его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов извне.

Активизируются кровоток и дыхание. В процессе езды на лыжах, как и при любых других видах движений, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются.

Все вышеуказанные процессы – и условия внешней среды, и активизация кровообращения, дыхания, обмена веществ – безусловно, оказывают воздействие на **систему иммунитета, значительно укрепляя его.** Человек, занимающийся лыжным спортом, реже подхватывает какие-либо инфекции, а если и заболевает, то болеет не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливает.

Кровоснабжение почек также улучшается. Они начинают работать более интенсивно, выводя из организма лишнюю жидкость и токсические продукты метаболизма.

В процессе ходьбы на лыжах участвуют практически все группы мышц. Они приобретают привлекательную форму, становятся сильнее. Повышается выносливость спортсмена. Лыжи полезны и для **опорно-двигательного аппарата**, поскольку позволяют укрепить его.

КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ?

Учитывайте **рост и возраст ребенка.** Покупка модели «на вырост» ведет к тому, что лыжи не слушаются владельца, отбивая у него всякое желание кататься. Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти.



Полезный совет

Выбирайте специальные детские лыжные модели. Поищите насечку «step».

Она означает, что модель адаптирована для детского катания. Такие лыжи не нуждаются в тщательной смазке и препятствуют откату назад.

КАК НАУЧИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ?

Для начала необходимо освоить скольжение. Для этого нужно принять стойку лыжника: ноги надо немного согнуть и наклониться вперед. Далее выполняется легкое движение одной ногой, тяжесть тела переносится на нее. После этого повторяем то же самое второй ногой.

Далее учим делать повороты. Для этого подходит способ переступания. При правильном чередовании на снегу должны остаться следы, напоминающие расходящиеся лучи.

Обучение детей ходьбе на лыжах лучше проводить в малолюдном месте. Это позволит не только избежать столкновений, но и сосредоточиться на занятии.

Самое главное - проявите максимум выдержки. Не ругайте малыша, если что-то не получается. Но в то же время важно приучить его к дисциплине на лыжах.

Это великолепный досуг, который не только полезен для здоровья, но и поможет сделать отношения в семье теплыми и дружескими.

НА ЧТО ЕЩЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

На одежду!!! Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот поваляться на снегу любят все дети!