

Кто сказал, что лыжи сейчас не нужны? Коньков и санок, конечно, на всех хватит, но это занятие скорее приятное, чем полезное.

А вот лыжи способствуют формированию правильного дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию вестибулярного аппарата и закаляет больше, чем любой другой вид спорта.



К тому же детям обязательно понравится искусство скольжения по снегу!

Наверняка у вас не будет достаточно свободного времени, чтобы часто устраивать лыжные уроки. Этого и не требуется - есть множество забавных игр, в которые можно играть на лыжах - обучите им ваших детей и они сами улучшат свои навыки.

Надеюсь, что вышеперечисленные рекомендации помогут вам привить вашему ребенку любовь к лыжам. И увидев спортивную экипировку, он сам будет проситься на лыжную прогулку!



Желаю вам безопасного и приятного катания на лыжах!

**Консультация
для
родителей
инструктора
по физической культуре
МБДОУ Д/С №2 г. Курлово
Котякиной
Татьяны Анатольевны**

**всей семьей
на лыжи!**



2023 год

**Помните,
что во время занятий
лыжами у детей есть
права:**

Право на удобство.

Главное – правильно подобрать экипировку: одежда не должна быть слишком теплой и тяжелой; детские лыжи должны легко надеваться и сниматься, иметь хорошие крепления и по высоте превышать рост ребенка примерно на 15–20 см; лыжные палки должны доставать до подмышечных впадин.



Право на безопасность.

Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Нельзя прокладывать лыжню на крутой и холмистой местности и оставлять ребенка на лыжне одного.



Право на тепло и комфорт.

Чтобы ребенок на ходу мог менять свое одеяние, наденьте ему многослойный костюм, состоящий из верхней куртки и двух тонких свитеров. Комфорт можно создать, захватив с собой маленький рюкзак с необходимыми теплыми вещами (варежками, носками), термосом с горячим чаем и небольшим перекусом.

Право на свободу действий.

Не стоит перегружать ребенка упражнениями или заставлять его делать то, что ему не нравится. Научите его сразу сообщать об усталости.

Право на уважение.

Прислушивайтесь к детям и принимайте их слова всерьез.



Право на интерес.

Любые спортивные занятия могут понравиться детям только в том случае, если они будут веселыми и забавными. Проводите обучение в игровой форме.