

*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.