

# Консультация для родителей

## « Как приобщить ребёнка к спорту? »

Один из видов спорта, к которым приобщается ребенок в нашем детском саду – это лыжная подготовка. Занятия лыжной подготовкой начинаются со старшего возраста, проходят один раз в неделю и очень нравятся нашим воспитанникам.

Лыжи – одно из самых замечательных приспособлений для укрепления здоровья и детей, и взрослых. Этот спорт по силам каждому и не требует каких-то особенных условий. Чем же полезны лыжи для детей?

Во-первых, катание на лыжах закаляет организм и укрепляет иммунитет. Это поможет малышу легче справляться с простудами. Во-вторых, лыжи укрепляют сердечно-сосудистую систему. У ребенка тренируется сердечная мышца, улучшается кровообращение, что особенно актуально для деток с низким уровнем гемоглобина. В-третьих, у маленького лыжника укрепляется дыхательная система: лыжные прогулки обеспечивают хорошую вентиляцию легких. И, конечно, активное движение на свежем воздухе – это возможность выплеснуть энергию. Потом и спать будет лучше, и аппетит уж точно не подведет. А еще лыжи – это прекрасный семейный досуг.

Если вашему малышу уже исполнилось 4 года, можно смело знакомить его с лыжами. Раньше этого возраста ортопеды не рекомендуют ставить ребенка на лыжи, поскольку его связки еще недостаточно окрепли. Хотя встречается немало мам и пап, которые успешно обучают скользить на лыжах своих двух-трехлетних ребятишек. Так что можно попробовать и раньше. Только помните: те упражнения, которые подросший ребенок научится выполнять очень быстро, для трехлетнего карапуза могут быть довольно сложными. И вам нужно будет затратить гораздо больше времени и сил на его обучение.

Будьте готовы к тому, что первое время малыш будет без конца просить вас то снять лыжи, то снова надеть. Это вполне нормально, потому что дети не способны долгое время заниматься одним и тем же делом. Но постепенно, по мере

освоения техники катания, ребенок войдет во вкус и будет без перерыва кататься 20–30 минут. Вот тогда можно будет брать его в настоящий лыжный поход.

Длина лыж для детей подбирается исходя из роста будущего лыжника. Она должна быть немного больше роста ребенка (примерно на 10 см). Если же рост уже достиг 120 см, можно использовать «взрослое» правило: длина лыжи равна расстоянию от пола до ладони поднятой вверх руки. А палки, наоборот, нужны меньше роста примерно на 10 см. Палки должны быть легкими, иметь петли для рук и кольца упора внизу. Впрочем, для первых тренировок палки вам особо не понадобятся. Они только мешают ребенку и путаются между лыж.

Предлагаю Вам следующие упражнения:

1. Ходьба на лыжах способом «переступание» (как обыкновенная ходьба, только на лыжах).
2. Скольжение на лыжах с обязательной работой рук.
3. Повороты «звездочкой» (пятки лыж на месте, носки двигаются по кругу вправо, влево).
4. Переступание «лесенкой» (переступаем вправо, влево, лыжи ставятся параллельно друг другу).

**Надеюсь, что данные советы помогут родителям приобщить детей к лыжному спорту.**

Информацию подготовила инструктор  
по физической культуре МАДОУ «Малыш»  
Гончар Наталья Борисовна