

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Я УЧУСЬ ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ!»



*Лыжные прогулки очень полезны всем. Они способствуют закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата и воспитанию выносливости.*

Лыжи подбирают с учетом роста ребенка. Обязательна проверка лыжных креплений. Одежда для лыжной прогулки должна соответствовать погодным условиям, обязательно должны быть варежки, и лучше, если будет еще и запасная пара.

Самое простое в технике ходьбы на лыжах, с чем можно познакомить ребенка этого возраста,- это **скользящий** шаг, при котором скольжение происходит то на одной, то на другой лыже с переносом веса тела. Родители должны следить за тем, чтобы ноги во время скольжения у ребенка были полусогнуты, а руки работали перекрестно: левая нога, правая рука, и наоборот.

Осваивают дети и *ступаящий* шаг. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может выполнять:  
- повороты на лыжах переступанием вправо и влево;  
- повороты на месте вокруг пяток лыж – такое движение называется «веер».

Продолжительность ходьбы на лыжах вначале должна быть 20-25 минут и постепенно может увеличиваться: это зависит от физической подготовленности ребенка и погодных условий.

Совместная прогулка с родителями, бабушкой и дедушкой запомнится малышу надолго и принесет всем много радости и бодрости.



## **Я УЧУСЬ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!**

**Игра в хоккей** – трудный вид спорта, но начинать осваивать отдельные его элементы можно и в пяти-шестилетнем возрасте. Для этого нужно научиться не просто стоять на коньках, но делать это достаточно уверенно.

В хоккей могут играть не только мальчики, но и девочки. Предлагаем несколько игровых упражнений, которые дети могут выполнять на коньках.

### ***«Ловкий игрок»***

Нужно провести шайбу с одной стороны площадки на другую, обводя 3-4 препятствия – снежки, кегли, заранее расположенные на одной линии с интервалом 40-50 сантиметров. Задание выполняется 3-4 раза.

### ***«Забей шайбу»***

Из снега делают ворота шириной 1,5 метра и глубиной 0,5 метра. Игроку нужно точным движением загнать шайбу в ворота с расстояния 2 метров.

