

Консультация для родителей

«Полезь лыжных прогулок для здоровья детей дошкольного возраста».

Лыжная прогулка — здоровое и полезное мероприятие в зимний сезон. Ходьба на лыжах способствует повышению иммунитета, укреплению сердца и общему тону организма.

Полезь от прогулок на лыжах:

Физическое развитие

- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Во время ходьбы на лыжах задействуются практически все группы мышц, что важно для гармоничного роста ребёнка.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы. Катание на лыжах — это аэробная нагрузка, которая повышает выносливость.
- Развитие мышечной силы. Регулярные занятия помогают повысить тонус мышц.
- Улучшение координации и баланса. Лыжи требуют хорошей координации движений, что способствует развитию моторики.
- Формирование правильной осанки. При ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы, особенно мышцы спины.
- Укрепление иммунитета. Регулярные физические нагрузки улучшают обмен веществ и повышают защитные функции организма.
- Профилактика заболеваний. Активные дети реже страдают от простуд и других заболеваний.

Эмоциональное состояние

- Радость и удовлетворение. Процесс обучения и катания приносит радость, что помогает справляться со стрессом.
- Уверенность в себе. Преодоление новых высот и сложности на склоне способствует формированию уверенности.
- Снижение стрессов. Выход на свежий воздух и физическая активность помогают снизить уровень тревожности и стресса.
- Преодоление страха. Часто ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе, и это чувство необходимо преодолевать с первых шагов. Например, повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создаёт уверенность в своих силах.

Социальные навыки

- Групповые активности. Совместные тренировки формируют единую команду, где каждый участник становится неотъемлемой частью общего процесса.
- Умение доверять друг другу. Во время занятия дети учатся поддерживать и мотивировать своих товарищей.
- Развитие навыков общения. Дети учатся изъясняться, объяснять свои идеи и намерения другим, что укрепляет их способность дружить и взаимодействовать в различных социальных ситуациях.
- Развитие лидерских качеств. Катающийся на лыжах ребёнок может стать примером для других, что способствует развитию лидерских навыков.

Рекомендации для родителей при проведении с детьми совместной лыжной прогулки

- Подготовить детей к занятиям. Проводить предварительные разъяснительные беседы, составлять и обсуждать план прогулки, её маршрут.
- Одеть детей в удобную, подходящую для лыжных прогулок, одежду,
- Включать лыжные прогулки в регулярный график занятий, сочетая их с другими видами физической активности,
- Использовать игровые формы и задания для повышения интереса и мотивации детей,

- Учитывать условия проведения. Например, лучше всего занятия проходят при температуре воздуха от -1 до -15° (при полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге). Желательно, на подготовленной заранее, лыжной трассе, т.к. большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах.
- Увеличивать длительность прогулки постепенно, чтобы избежать мышечной боли и усталости. На первый раз достаточно и 40 минут. Если наступили сильные морозы, прогулку лучше отложить.

***Уважаемые родители, при вашей поддержке
наша работа будет более эффективной!***



*Физ.инструктор: Белан В.В.
Февраль 2026 г.*