

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

«Как организовать прогулку зимой»

Уважаемые родители!

Дети очень любят зиму, особенно им нравятся различные зимние игры и забавы.



Санки. Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только прежде чем идти с ребёнком на прогулку, подумайте, как его одеть.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру, но и влажность, силу и направление ветра.

Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдёт утеплённый комбинезон из плащевой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыт склон и на нём нет посторонних предметов (камней, пней, а так же ям и т. д.).

Если ваш ребёнок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его. Я рекомендую Вам самим покататься с детьми, это вызовет у них большую радость. Позвольте ребёнку самому за верёвочку привезти санки на верх склона.

Лыжи. С 4-х лет рекомендуется ставить ребёнка на лыжи. Для первых шагов по снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи - на 15-25 см меньше нормы (норма - ребёнок достаёт до носков вытянутой вверх рукой).

Естественно если ваш бюджет позволяет покупать хорошие ботинки и крепления, это замечательно, но можно воспользоваться и мягкими креплениями.

Учить дошкольника скользящему шагу ещё рановато, так как уровень координационных способностей невелик. А вот начать обучение спуска с горки следует непременно. Для этого, как и для санок, необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 10-15 метров. Все спуски начинаем без палок, так как при падении можно получить травму. При падениях одобряйте ребёнка, но пусть он встаёт сам. Учите падать его не вперёд, приседать и мягко «заваливаться» назад или в сторону. После освоения спусков можно приступить к изучению торможения, которые необходимы для экстренного торможения при виде препятствий.

Возьмите себе за правило каждый выходной вместе с детьми ходить на лыжах в парке, сквере, а ещё лучше выезжать за город в течение всей зимы. Постоянное пребывание на свежем воздухе в движении закаляет детей, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную системы и все группы мышц. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие.

Коньки. Каждый ребёнок с 5 - 6 лет может практически легко научиться кататься на коньках и выполнять несложные фигуры.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках, но желательно, чтобы они были устойчивыми в переднем - заднем направлении.

Перед непосредственным выходом на лёд с детьми проводится элементарная инструкция по технике безопасности. Вы должны научить правильно зашнуровывать ботинки. Надев коньки, нужно встать в них, пройтись, присесть, чтоб убедиться, что голеностоп хорошо держится.

Практика показывает, что на первых занятиях дети не могут обойтись без помощи взрослого человека.

Удачи Вам, уважаемые родители.

Подготовила инструктор по ФИЗО Шалкина М.А.
Детский сад №8