**Уважаемые родители, предлагаем Вашему вниманию информация по теме: «На прогулке в зимнем парке»!**

**(**прогулки с малышом 4-5 лет)

Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной.

Прогулка с маленьким ребенком зимним днем — это всегда опа­сения, как бы не замерз. Если 4—5-летний ребенок не занят инте­ресной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать и попросится домой, в тепло. А сколько радости и пользы могут принести, например, горки, с кото­рых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке — специальной пластмассовой тарелке или фанерке, а то и просто на «пятой точке». Съехав с горки, малыш вновь забирается наверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом. Для первого самостоятельно­го спуска выберите небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает вашего малыша, поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно. Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие, родившиеся в нашем климате и не менее полезные. Речь конечно же идет о лыжах и коньках. По доступности и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных. Катки, ко­торые прежде были атрибутом многих дворов, сейчас, к сожалению, большая редкость. А вот для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближайшего сквера. Если недалеко парк или зона отдыха, то в любом случае на прогулку с санками, лыжами или коньками лучше отправляться туда, подальше от проезжих дорог.

Но не рано ли ставить ребенка на лыжи или коньки в этом возрасте? Нет. Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше — с 3—4 лет. Однако без вашей умелой помощи в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками конечно не обойтись. Наш разговор как раз об этом.

Напоминаем, как правильно выбрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинны, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки. Очень важно, чтобы ребенок был одет тепло и легко. Свитер, теплые колготки или рейтузы, куртка, брюки теплые, трикотажные, а еще лучше — комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно толстые шерстяные носки, на руки — толстые варежки, а если есть — кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку в меховой будет жарко. Но шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, или можно поддеть еще тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ре­бенка шарфом. Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его экипировка.

Прежде всего, малыша следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10°. Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить из за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. По­старайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать тоже надо умеючи — не назад, не вперед, а в сторону.

Главное — это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже прихо­дилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков — недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно. Специалисты советуют, разбежавшись, скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно разбегутся — и скользят на обеих лыжах сразу.

Для разучивания скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов «елочкой» или «лесенкой». И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Вы, наверное, обращали внимание, как неопытный лыжник буквально «висит» на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Поэтому, чтобы заставить работать ноги, лучше освоить скольжение и научиться сохранять рав­новесие, первое время советуем обходиться без палок.

А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься с горки! Для начала нужно найти недлинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь — поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, — скорость замедляется. Обязательно объясните, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости. Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок — посильнее присесть. На неровной поверхности — мягко приседать, как бы покачиваясь на согнутых ногах.

Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ — «полуплугом», или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены.

Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны — не более 15—20 минут. Однако постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы, пусть маленьким успехам, прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.

Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны. И не за горами то время, когда вы всей семьей отправитесь на лыжную прогулку в зимний лес.

А как быть, если вы решили самостоятельно поставить вашего ребенка на коньки? 4—5 лет — очень подходящий возраст для освоения этого стремительного и изящного вида спорта.

Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, еще только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют красивой осанке, вырабатывают плавность движений, грациозность и музыкальность.

Более трех столетий назад появились первые коньки — деревянные, обитые железом. А сколько теперь разных коньков! Какие же из них предпочтительнее для начинающего? Раньше новичков ставили на «снегурочки». Помните, были такие коньки, которые крепились ремнями к валеночкам или ботинкам? Есть еще коньки повышенной устойчивости — двухполозные. Но и они сейчас редкость. У конькобежцев коньки беговые, с длинным лезвием, у хоккеистов — лезвие коньков изогнуто. Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать: пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Если ботинки великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков. Лучше всего одеть малыша в комбинезон или курточку и утепленные или непромокаемые брючки.

Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это в какой-то степени помогут специальные тренировки во дворе на утоптанном снегу: надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, поприседать и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Без падений еще никто не научился кататься на коньках. Падают даже самые именитые конькобежцы и фигуристы. Но первое, чему надо научить, — это правильно падать. Безопаснее всего — на бок и очень нежелательно — назад, так как можно сильно удариться затылком. Обратите внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребенка стоят на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом.

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.

Используйте этот благодатный возраст, чтобы привить вашему малышу любовь к лыжам и конькам, и ваши усилия будут вознаграждены сторицей!

Благодарим за внимание!!!