**ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Пойти на лыжах в парк или в лес на выходных в силах практически каждой семьи

**ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛЫЖИ?**

**Прогулки на лыжах – это один из самых полезных видов аэробной нагрузки. Они оказывают на организм человека множество разнообразных положительных эффектов:**

 -Хорошее   настроение.

 Лыжные   трассы, как правило, проходят в живописных местах,

 а значит, спортсмен имеет   замечательную   возможность   помимо основного   занятия   любоваться красотой   природы, он получает эстетическое удовольствие, что непременно сказывается на настроении.

-Закаливающий эффект. Условия внешней среды во время лыжной прогулки постоянно меняются: снег, ветер, морозный воздух – с этими природными факторами сталкивается каждый лыжник. Организм учится правильно реагировать на изменения погоды, а значит, повышается его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов извне.

- Активизируются кровоток и дыхание. В процессе езды на лыжах, как и при любых других видах движений, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются.

- Все вышеуказанные процессы – и условия внешней среды, и активизация кровообращения, дыхания, обмена веществ – безусловно, оказывают воздействие на систему иммунитета, значительно укрепляя его. Человек, занимающийся лыжным спортом, реже подхватывает какие-либо инфекции, а если и заболевает, то болеет не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливает.

- Кровоснабжение почек также улучшается. Они начинают работать более интенсивно, выводя из организма лишнюю жидкость и токсические продукты метаболизма.

**В процессе ходьбы на лыжах участвуют практически все группы мышц. Они приобретают привлекательную форму, становятся сильнее. Повышается выносливость спортсмена.**

**- Лыжи полезны и для опорно-двигательного аппарата, поскольку позволяют укрепить его.**

**КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ?**

- Учитывайте **рост**[**и возраст**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-918923-polza-i-vred-pryzhkov-so-skakalkoy)[**ребенка**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-79781-chto-takoe-karate). Покупка модели «на вырост» ведет к тому, что лыжи не слушаются владельца, отбивая у него всякое желание кататься. Лыжи должны быть чуть «ниже» ребенка, если он младше пяти лет. Идеальная длина составит от 400 до 800 метров. Чтобы [**правильно выбрать**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-54342-kak-vybrat-myach-dlya-fitnesa)[д](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-38239-kak-ustanovit-gornolyzhnye-krepleniya)етскиелыжи, поставьте их вертикально рядом с ребенком и попросите его дотронуться до кончика лыж рукой, если длина подобрана правильно, ребенок сможет до них дотянуться.

- Начинайте с деревянных лыж. Они не позволят развить слишком [**большую**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-4479-kak-sdelat-taliyu-tonshe) скорость и лучше управляются на поворотах. Этот **материал прочнее** и обеспечивает [**лучшее**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-910648-pavel-dacyuk-statistika-v-nhl) скольжение.

- Правильно выберите [**лыжное**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-4594-kak-krepit-lyzhnoe-kreplenie)**снаряжение**. Палки идеальной длины будут доставать до подмышек. Они могут быть чуть длиннее, но не короче, иначе ходьба [на лыжах](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-113654-kak-podnimatsya-na-lyzhah-v-goru) будет сопряжен со значительными неудобствами, а позвоночник получит дополнительную нагрузку.

**Полезный совет!**

  Выбирайте специальные детские лыжные модели. Поищите насечку **«step»**.

**Она означает, что модель   адаптирована для детского катания. Такие лыжи не нуждаются в тщательной смазке и препятствуют откату назад.**

**КАК НАУЧИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ?**

**Для начала необходимо освоить скольжение. Для этого нужно принять стойку лыжника: ноги надо немного согнуть и наклониться вперед. Далее выполняется легкое движение одной ногой, тяжесть тела переносится на нее. После этого повторяем то же самое второй ногой.**

    Далее учим делать повороты. Для этого подходит способ переступания.

При правильном чередовании на снегу должны остаться следы, напоминающие расходящиеся лучи.

    Обучение детей ходьбе на лыжах лучше проводить в малолюдном месте. Это позволит не только избежать столкновений, но и сосредоточиться на занятии.



    Самое главное - проявите максимум выдержки. Не ругайте малыша, если что-то не получается. Но в то же время важно приучить его к дисциплине на лыжах.

      Это великолепный досуг, который не только полезен для здоровья, но

и поможет сделать отношения в семье теплыми и дружеским.

   Если вы не знаете, как научить детей ходить на лыжах, чтобы процедура прошла без травм и разочарований, обратитесь к инструктору.