



*Каким видом спорта можно заниматься зимой?*

**Консультация для родителей**



## Ходьба на лыжах

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.





## *Катание на санках*

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие.





## *Катание на коньках*

**Поставить малыша на коньки в принципе можно уже в 1,5–2 года: чем младше ребенок, тем легче ему даются двигательные навыки. Однако не все дети к такой нагрузке готовы, не у всех достаточно развиты мышцы ног, брюшного пресса и спины.**

**Если вы не уверены в силах своего чада, не стоит спешить. Лучше позанимайтесь с ним дома и на улице простыми упражнениями типа «гусиного шага», приседаний, подскоков на одной и на двух ногах.**

