

Лыжные прогулки

Зульфия Вильевна Каримова,

инструктор ФИЗО

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3-5 лет длина лыж может превышать рост на 5-7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки – немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1-2 толстыми шерстяными носками.



В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Ведь, право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно трудное — суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах – передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага невелика,

постепенно она возрастает – одновременно с темпом передвижения. Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и пускалась в снег впереди ступни.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых и небольших спусков.

Обучать детей скоростному «коньковому» ходу вряд ли целесообразно из-за его чрезмерной нагрузки на суставы ног.

Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело. Последнее правило очень важно соблюдать.

Сладости

Светлана Николаевна Колмакова,

воспитатель гр. «Ромашка»

Стоит ли давать детям сладости?

Каждый родитель сталкивается с подобным вопросом. Ответ есть. Да стоит. Но в небольших количествах.

Почему детям нужно сладкое? Ответ прост: для поддержания энергии, повышения сил и настроения. Глюкоза, которая содержится в сладостях, помогает в этом. Если же ребенок, который привык активно двигаться, не будет получать сладкое, как следствие, рано или поздно он начнет чувствовать упадок сил.



Если ребенок не любит гулять, бегать, прыгать, если он большую часть свободного времени проводит за просмотром мультфильмов, то, конечно же, сладости пойдут только во вред.

Безмерное количество сладкого может привести к появлению избыточного веса. Если же с этим не бороться, то у ребенка могут начаться серьезные проблемы со здоровьем. Продолжая закрывать глаза на эту проблему, можно довести ребенка до того, что у него может проявиться сахарный диабет. А его вылечить невозможно. До конца своих дней ребенок может остаться не только без сладкого, а и с довольно болезненными уколами инсулина. Многие врачи также утверждают, что если не чистить после сладостей зубы, бактерии, содержащиеся в зубном налете, начнут вырабатывать специальную кислоту, приводящую к разрушению зубной эмали, и, как следствие, к кариесу.

С какого возраста все же детям можно давать сладости? Специалисты схожи в одной мысли: сладости, которые имеют в себе красители, разные добавки для длительного сохранения и прочую химию, полезного в себе ничего не несут. От подобных вкусоностей обязательно необходимо отказаться. Ведь они несут прямую угрозу жизни ребенка.

Есть ли все-таки полезные сладости, которые создала природа? Да, есть. Одним из примеров является мед. Эта сладость – кладезь полезностей. Мед способен побороть некоторые вирусные заболевания. Но обязательно надо помнить, что малышам до двух лет мед лучше не давать. А еще этот полезный продукт может вызвать сильнейшую аллергию.

В каком возрасте начинать давать ребенку сладкое – решать каждый должен сам. Но, при этом, обязательно надо помнить, что много – не всегда значит хорошо. Балую ребенка, потакая его прихотям в просьбах купить побольше сладкого, можно только навредить здоровью своего чада.
