

Как правильно организовать лыжную прогулку?



Продолжительность семейных лыжных прогулок должна быть не **более четырех часов**, чтобы не нарушать режим дня.

На лыжную прогулку лучше отправляться при температуре воздуха не ниже – 12°C мороза и в безветренную погоду.

Пятнадцать минут ходьбы на лыжах чередуются с пятиминутным перерывом. Всего длительность передвижения со старшими дошкольниками в один конец должна составлять не более 40—45 минут. В оба конца физически подготовленный ребенок пяти лет может преодолеть до 2,5 км, шести-семи лет — до 4—5 км.

На поляне, на горке можно организовать игры-забавы «Догони папу», «Шире шаг», «Веселый слалом», катание в парах с горы. На прогулку необходимо предусмотреть горячий завтрак (сладкий чай в термосе, блинчики, сушки, сухарики), который не только согревает участников прогулки, но и приносит удовольствие от семейного «застольного» общения в заснеженном лесу, делая прогулку незабываемой.