Консультация для родителей.

Учимся ходить на лыжах.

Снова за окном дуют ветра и на пороге Зимушка - зима. А вместе с ней и новые семейные развлечения.

Одно из них, бесспорно, катание на лыжах. Бодрящая прогулка или «лыжный десант» наилучшие возможности для «семейного» досуга.

Ведь нередко дети испытывают дефицит общения с родителями, а такая прогулка – эта та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка.

Учить ходьбе на лыжах можно детей уже в возрасте 3-4 лет.Это физическое упражнение оказывает исключительно разностороннее влияние на организм. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют улучшению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. С этой точки зрения лыжи добрые спутники здоровья.

В первую очередь надо **обучить ребенка правильно стоять на лыжах**, то есть привить навык держать стопы параллельно и при движении сохранять между ними постоянное расстояние. Очень важно, чтобы на первых порах у малыша не создавалось впечатления, что на ноги надели какой-то неприятный груз. Он должен почувствовать, что лыжи интересное занятие и катание на них доставляет удовольствие.

Самое трудное первые шаги. Поэтому впервые вставшего на лыжи лучше всего вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону, на бок. Когда ребенок будет стоять на лыжах более или менее уверенно, разрешите ему скатиться с небольшой, очень пологой горки.

Кататься с горок очень интересно и весело. Однако, это лишь начальная стадия знакомства с лыжами. Значительно важнее научить ребенка самостоятельному передвижению на лыжах, преодолению определенных расстояний. На первых занятиях чаще повторяйте ему, что надо не идти, а скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить. При этом обязательно поддерживайте его за руку.

Ходьба ступающим шагом без палок - первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вместе с правой ногой, а правая рука с левой ногой.

Скользящий шаг– следующий этап,освоении лыжных прогулок, рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучше всего самим встать на лыжи, тогда

обучение будет наглядным и наиболее эффективным.

Ваш ребенок должен усвоить основные приемы:

- Нога выставляется вперед несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу.

- Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега. Одна нога подтягивается к другой (выдвинутой вперед) не путем переноса по воздуху, а только скольжением при слегка согнутом колене, затем выдвигается вперед и т. д.

- Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносится правая рука, а с правой ногой левая рука.

Не спешите давать палки дошкольнику! (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего после 7 лет), тем лучше будет «стиль» его ходьбы на лыжах

Важно помнить!Лыжи должны быть легкими и по размеру соответствовать росту ребенка. Не следует надевать лыжи тотчас по выходе из помещения. Они должны некоторое время постоять на воздухе, тогда будет обеспечено хорошее скольжение. Одежда должна быть такой, чтобы ребенок и не замерз, и не перегрелся. Не рекомендуется укутывать шею шарфом, так как он затрудняет дыхание. Продолжительность ходьбы на лыжах зависит от возраста ребенка, его физического развития, а также от погоды и состояния снега.