

# УЧИМСЯ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила воспитатель Бойко И.В.

Начинать осваивать "лыжную грамоту" можно, как считают врачи и педагоги, с 3-4 лет, но без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, конечно, не обойтись.

Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 °С. Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку недалеко от дома и по возможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи - в сторону.

Важнейшим двигательным действием лыжника является **скольжение**, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах, палки использовать только для поддержания равновесия. А если ребенок обходится без них, но просит взять его руку, не надо препятствовать, -удовлетворите его желание. Не обращайте внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом обязательно подчеркните и заинтересуйте ребёнка тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу психологических особенностей дошкольники лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение.

Наряду с ходьбой на лыжах для **выработки чувства лыж, чувства снега**, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией используют следующие упражнения:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- прыжки на месте с ноги на ногу;
- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед смахом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево;
- поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- приставные шаги в сторону.

Надо шире использовать **игровые формы** выполнения упражнений, например:

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
- нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;
- покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

**Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители.**

**Перечисленные выше упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.**

