

## Консультация для родителей: «Учим детей кататься на лыжах»

С 3-4 лет дети могут ходить на лыжах. Во время ходьбы на лыжах необходимы кратковременные перерывы для отдыха. Взрослые должны регулировать скорость ходьбы на лыжах, выбирать местность, позволяющую детям пройти по ровной лыжне, покататься с горки и преодолеть небольшие подъемы.

Обучая детей 3-5 лет ходьбе на лыжах, взрослому нужно:

- познакомить ребенка с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;
- формировать умение передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом и выполнять поворот переступанием.

Для детей до 5ти лет необходима предварительная домашняя тренировка. Несколько простых упражнений сделают дебютный выход более долгим и продуктивным.

Можно использовать следующие упражнения:

- 1) приседания и прыжки на лыжах;
- 2) «аист» – удерживая положение лыжи в горизонтальном виде, согнуть ногу в колене;
- 3) «заборчик» – хождение приставными боковыми шагами



4) «снежинка» – крутимся вокруг себя, переступая вкруг сначала задними, потом передними частями лыж.

Для детей 5-7 лет задачи обучения усложняются:

- закреплять умение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Освоить чувство отягощения лыжами;

- развивать динамическое равновесие;
- закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием;
- учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».

### **1. Ступающий шаг**

Палки прислоните к опоре, пока они вам не нужны. Сначала вы должны научиться ступающему шагу. Поднимите правую ногу с лыжей, шагните, хлопнув ею по снегу, то же сделайте левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

### **2. Скользящий шаг.**

Теперь познакомимся с основной стойкой лыжника. Ноги слегка согните в коленях, а тело слегка наклоните вперед. Теперь самое главное – скользящий шаг. Не отрывая лыж от снега, сделайте скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается, сделайте то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение. Руки помогают и работают попеременно как при ходьбе.

### **3. Скольжение с палками.**

Ну вот, теперь вы можете взять лыжные палки. Они вам помогут. С палками вы проедете скользящим шагом еще быстрее. Правая нога – левая палка, левая нога – правая палка. Не надо палки вносить далеко вперед. Ставим их в снег на уровне крепления противоположной ноги. При толчке руки в локтях сильно не сгибаются, они должны оставаться почти прямыми.

### **4. Поворот.**

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Допустим, вы хотите повернуть направо. Приподнимите правую ногу, не отрывая пятки правой лыжи. Перенесите ее на полшага вправо. Таким же образом переставьте левую лыжу. Затем опять правую и так далее. Если вы делаете поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.

**5. Подъёмы:** А) подъем «полу - елочкой» - на склонах средней крутизны. Одну лыжу поставьте на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, отставив подальше носок второй лыжи от первой. Так и поднимайтесь вверх;

Б) подъем «лесенкой». Повернитесь левым боком к вершине горки. Лыжи поставьте ровно. Сделайте шаг левой лыжей вверх по склону, упирая лыжу на внешнее ребро. Затем, делая упор на внутреннее ребро, подставьте к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять стали ровно. Так вы можете подняться на крутую горку. Особенно если вы будете помогать себе палками.

### **6. Спуск**

Прежде чем спускаться с горки, вспомните основную стойку лыжника. Лыжи поставьте ровно, близко одна к другой. Колени согните, немного наклонитесь вперед. Во время спуска вы должны пружинить на ногах.

### **7. Торможение**

Сначала попробуйте торможение на самых пологих склонах. Торможение выполняйте полу - плугом.

### Как не нужно делать

Многие родители допускают несколько классических ошибок.

Не нужно делать за ребёнка всё.

В какой-то момент маленького лыжника нужно отпустить *«на волю»* – научиться кататься самостоятельно. Несмотря на то, что ребёнок ещё мал и нуждается и в поддержке, ему необходимо учиться что-то делать самому. Вышеперечисленные мероприятия необходимы для того, чтобы увлечь малыша и показать, что кататься на лыжах весело и здорово.

Терпение, терпение и ещё раз терпение.

Дети обучаются посредством игры. Чем младше ребёнок, тем более игровым должно быть его обучение. Важно помнить, что игра в данном случае не является целью, а только средством освоения навыков. При этом рассчитывать на быстрый результат не приходится – родителю и ребёнку необходимо настроиться на длительный труд.

Катание на лыжах – прекрасный способ здорового времяпрепровождения со всей семьей и не обязательно ждать, когда ребенок дорастет до школьного возраста, чтобы брать его кататься с собой. Запаситесь терпением и вы сможете научить ходить на лыжах даже двухлетнего малыша.

