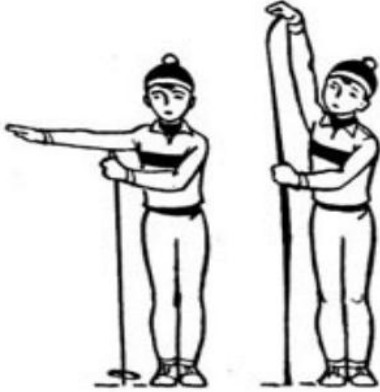


## Рекомендации для родителей «Учимся кататься на лыжах»

Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, с 4-5 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись.

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка.



### **Полезный совет:**

выбирайте специальные детские лыжные модели. Поищите насечку «step».

Она означает, что модель адаптирована для детского катания. Такие лыжи не нуждаются в тщательной смазке и препятствуют откату назад.

Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Они могут быть чуть длиннее, но не короче, иначе ходьба на лыжах будет сопряжен со значительными неудобствами, а позвоночник получит дополнительную нагрузку.

### **Важный момент:**

детям лет до 6-7 лет лыжные палки вообще не нужны.

Для начала можно использовать валенки или сапожки, ботинки с тупым носком. Крепления у лыж при этом должны быть мягкие. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.

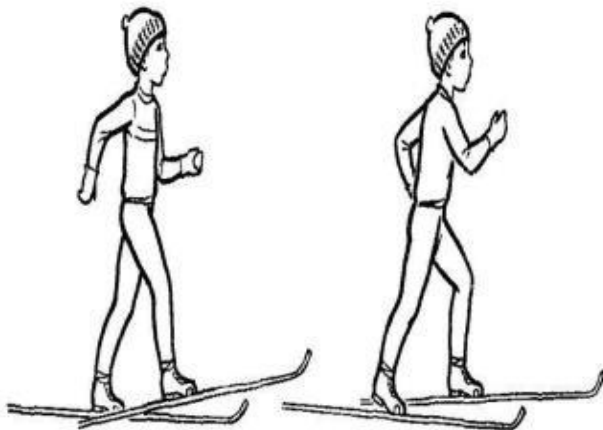
Самое трудное — первые шаги.

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: не назад, не вперед, а в сторону.

### **Научите ребенка основным лыжным движениям.**

#### **Ступающий шаг:**



Ступающий шаг - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах.

Встать на лыжи туловище немного наклонено вперед, правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается вверх и выносится вперед.

немного приподнять носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний ее конец к снегу, сделать шаг вперед и перенести вес тела на правую ногу.

затем выполняют шаг левой ногой.

Движения рук координируются с движениями ног, как при обычной ходьбе.

### **Скользящий шаг:**

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.



### **Поворот:**

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.



### **Спуск и торможение:**

Спуск - это самый захватывающий момент в катании на лыжах. Но выполнять его следует правильно. Нужно принять стойку лыжника,

хорошо оттолкнуться и спускаться, выполняя пружинистые движения ногами. При спуске с крутой горки ноги должны находиться в максимально согнутом положении.

### **Способы подъема:**

«Ступающий шаг» напоминает аналогичную ходьбу на лыжах, только с большим наклоном туловища вперед и с большей опорой на палки. Он используется при подъеме на пологие склоны.

«Полуелочка» применяется при подъеме на горку наискось. Одну лыжу, которая находится по склону выше, переставляют в направлении движения, а другую — с разворотом носка поперек склона; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

При подъеме «елочкой» носки лыж широко разводят в стороны, а пятки переносят одну через другую. Чем круче склон, тем шире разводят носки, а лыжи ставят на внутренние ребра. Проще всего научить детей кататься в игровой форме. Предложите ребенку топтать новую лыжню на неглубоком снегу — и он скоро научится держать лыжи параллельно.

Предложите ему рисовать, то есть вытаптывать лыжами разные фигуры — веер, солнышко — так он быстрее научится разворачиваться на лыжах.

Попросите детей прыгать по дорожке на одной лыже — это очень увлекательно, попробуйте сами!

Поощрять детей за их успехи в спорте, в том числе в лыжах, конфетами или печеньем не стоит — детям нравится сам процесс катания, и не надо сбивать их с толку, пусть просто катаются в свое удовольствие.