***Консультация для родителей.***

***Катаемся на лыжах.***

 Считается, что в 2-3 года малыша еще рано обучать катанию на лыжах. Как утверждают специалисты самый подходящий возраст для обучения этому виду спорта: 5-6 лет. Но бывают и исключения, например, если ребенок сам просится на лыжи. Причиной этого может быть увлечение данными видами спорта вами же. Тогда, конечно можно начать обучение под вашим пристальным присмотром и в три, четыре года.

 Сначала нужно подыскать хорошую ровную площадку, которая будет находиться где-нибудь недалеко от дома. Желательно, если она будет защищена от ветра. Самая приемлемая температура: от -1 до -10 С. Необходимо учитывать и направление ветра, выбирая или прокладывая лыжню. Оно должно дуть ребенку в спину.

 В обычных ходьбе и беге не случается скольжения. А ведь скольжение – основное движение лыжника. Именно поэтому нужно начинать именно с ходьбы на лыжах. Палки можно не использовать. Они не очень-то помогают держать равновесие и обычно путаются под ногами.

**Есть упражнения, которые помогают малышам привыкнуть к лыжам. Только нужно преподнести их как игру:**

1.Нужно приседать, при этом стоя на двух лыжах.

2.Пусть малыш попрыгает на месте с ноги на ногу или на двух лыжах.

3.Упражнение «Аист»: нужно поднять согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении.

4. Упражнение «рисуем забор»: приставные шаги на лыжах в сторону.

5. Упражнение «рисуем веер, снежинку»: нужно поворачиваться, переступая на месте вокруг пяток. После- вокруг носков лыж. На 90 и 360 градусов.

После этого ребенку необходимо будет освоить ступающий шаг- шаг без скольжения. Наблюдайте за малышом.

 Правильные движения в этом случае это когда: ноги и руки малыша движутся как – будто он просто идет. То есть вперед- правая нога и левая рука и т.д.

Шагая, ребенок переносит вес тела с одной ноги на другую. Тело ребенка наклоняется больше, чем, если бы он просто шел. Сначала пусть малыш научится ходить по целине с неглубоким снегом или по накатанной лыжне. Позже уже можно осваивать движения зигзагом, обходя деревья, кусты, скамейки и т.д.

 Многие задаются вопросом, уча ребенка, когда наступит время обучению, скользящему шагу. Это произойдет, когда у малыша уже будет получатся ходить, при этом, не скрещивая лыжи. Так же когда начнет размашисто двигать руками и ногами и правильно держать равновесие.

Для освоения скользящего шага нужно выбрать проложенную под небольшим уклоном, накатанную лыжню. Необходимо показать малышу, каким образом на лыжах можно двигаться еще быстрее- не шагать, а именно скользить и отталкиваться. Для этого приняв стойку лыжника ( ноги слегка согнуть в коленях, туловище чуть наклонить вперед, руки опустить) нужно сделать большой и резкий шаг вперед и слегка скользить на одной ноге. После нужно шагать и скользить на другой ноге и т.д.

**Экипировка малыша.**

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Лыжи должны быть длиною примерно на 10 см больше роста малыша.

 Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Кататься рекомендуется не в валенках, а в ботинках с тупым носком. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень. Пяточный ремень ни в коем случае не должен

 «сваливаться» и предназначен для прочного сцепления обуви с лыжей.

 Верхняя одежда ребенка пусть будет лучше по отдельности: куртка и брюки. Она должна быть из –ветро и водонепроницаемой ткани. Ведь падения, особенно по началу, будут частыми, поэтому стоит подстраховаться.

 Удачного катания на лыжах!

  **Подготовила: Е.В.Осокина,**

 **инструктор по физической культуре**

 **высшей категории**

 по материалам «Растим детей здоровыми»,

 В.Н.Зимонина 2016г.