**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**УЧИМСЯ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ**

Подготовила инструктор по физической культуре Кожевина О.А

Январь 2025год

**В каком возрасте ставить ребенка на лыжи?**

Этот вопрос, я думаю, волнует многих родителей, которые хотят вырастить своих детей здоровыми и активными. Ведущие детские тренеры сходятся во мнении, что ставить на лыжи можно уже двухлетних малышей, которые уверенно сохраняют равновесие при обычной ходьбе и беге. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись

Ни один другой вид активного отдыха не оздоравливает ребенка так, как ходьба на лыжах. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшается терморегуляция организма и, сопротивляемость простудным заболеваниям.

Подходящая погода от – 1 до -10С. День должен быть не слишком ветреным (скорость ветра не больше 10м/с), а воздух – не очень сырым. Одежда ребенка должна быть теплой, но легкой, многослойной (три слоя) и в тоже время не стеснять движений.

Первый слой – хлопчатобумажная футболка с длинным рукавом и колготки.

Второй слой – шерстяные рейтузы, носки, свитер, но, чтобы одежда была свободной (под свободной одеждой остается место для воздушной прослойки, которая лучше сохраняет тепло).

Третий слой – куртка с капюшоном, брючки на синтепоне или любом утепляющем материале.

На голову – лыжная шерстяная шапочка, на руки – варежки.

**Как выбрать лыжи?**

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Важный момент: детям лет до 5 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.

На первом этапе обучения лучше выбрать не жесткое крепление, а мягкие – ремни или резина.

Для первых занятий надо найти ровную площадку, желательно – защищенную от ветра. Основное движение лыжника – скольжение. Поэтому можно начинать ходьбу на лыжах без палок, можно за руку.

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.

**Упражнения, которые помогут ребенку привыкнуть к лыжам:**

-стоя на двух лыжах, приседать;

-прыгать на месте на двух лыжах или с ноги на ногу;

-поднимать, попеременно, согнутую в колене ногу, удерживая лыжу горизонтально;

-приставные шаги на лыжах в сторону;

Следующее, что предстоит освоить ребенку – ступающий шаг. Встать на лыжи. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

Все делает правильно, если:

-руки и ноги движутся, как в обычной ходьбе;

-при каждом шаге вес тела переноситься с одной ноги на другую;

-туловище наклонено вперед больше, чем при обычной ходьбе.

Когда ребенок научиться двигаться, не скрещивая лыжи, скоординировано двигая руками и ногами, можно приступать к освоению скользящего шага.

**Упражнения для освоения скользящего шага:**

-разбежаться и скользить на одной лыже до полной остановки, другая приподнята над лыжней;

-скользить на одной лыже, отталкиваясь другой;

-скользящие шаги, заложив руки за спину;

-скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками.

И еще чему надо научить малыша, это подъему лесенкой и торможению плугом на спуске.

**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.

Проще всего научить детей кататься в игровой форме.

Предложите ребенку топтать новую лыжню на неглубоком снегу - и он скоро научатся 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.

**Освоив эти движения, ребенок уже сможет смело составить вам компанию на лыжной прогулке!**