

## ***Папа, мама, я- на лыжах вся семья!***

Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.



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.***

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



### ***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.

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 вытапывать 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.

## **Игры на лыжах**

### ***"Пройди и не задень"***

Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны.

### ***"Восьмёрка"***

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

### ***"Попади в цель"***

При спуске попасть в цель снежком.

### ***"Фонарик"***

На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

### ***"В ворота"***

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.