

**Лыжи - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.**

Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.





# Консультация для родителей



«Лыжная подготовка  
как средство  
приобщения детей к  
здоровому образу жизни»



## **Как помочь ребёнку встать на лыжи?**

**Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок копирует Ваши движения полностью.**

**Можно использовать следующие упражнения:**

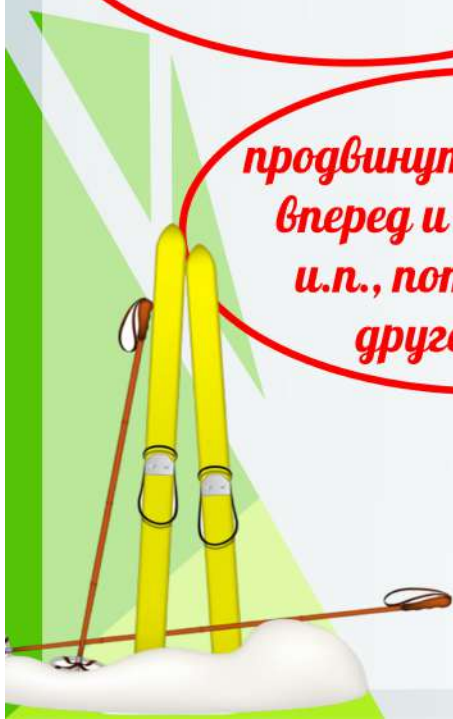
**поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления;**

**стоя, поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей;**

**продвинуть одну лыжу вперед и вернуться в и.п., потом, то же другой ногой;**

**стоя на лыжах, делать неглубокие приседания («пружинка»);**

**сделать несколько шагов на лыжах;**



## **Упражнения для обучения поворотам:**

**Переступание вокруг пяток лыж.**

**Обход стоящего на пути дерева - поворот переступанием.**

**Передвижение на лыжах между флажками так, чтобы не сбить их.**

**Переступание вокруг носков лыж.**

**Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.**

**Повороты переступанием на 180, затем на 360 градусов в правую (левую) сторону.**

## **Упражнения для обучения подъемам:**

**Подъем «лесенкой» - используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом.**

**«Ёлочка» - носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали.**

**«Полуёлочка» - одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом.**

**Приставные шаги на ровном месте правым (левым) боком. Имитация подъема «ёлочкой» на ровном месте.**



## **Упражнения для обучения скользящему шагу:**

**Ходьба на лыжах ступающим шагом.**

**Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.**

**Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом**

**Ходьба на лыжах, приседая под воротники.**

**Ходьба по лыжне со сменой темпа по сигналу взрослого.**

**Ходьба на лыжах на согнутых ногах.**

## **Отработка координации рук и ног:**

**Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.**

**Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.**

**Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.**

**Помимо ходьбы на лыжах дошкольников учат разным видам поворотов, подъемов, спусков и торможению.**



*Лыжи - одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закалывающим 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.*

*А главное, если ваш ребенок полюбит лыжи с раннего детства эта любовь останется на всю жизнь.*

*Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие!*

