**Ходьба на лыжах**

 Одним из наиболее доступных дошкольникам вводов оздоровительной физкультуры считается ходьба на лыжах.

 Элементарные навыки передвижения на лыжах родители, умеющие кататься, могут привить детям самостоятельно, без помощи тренеров. Для начало обучите ребёнка попеременному двухшажному ходу. Выберете ровный участок лыжни и приступайте к занятиям. Лыжные палки пока не нужны - пусть ребёнок потренируется в скольжении сначала на одной, потом на другой лыже без них. Обучение успешнее и быстрее, если маленький лыжник сразу освоит правильную стойку: туловище наклонено вперёд, колени немного согнуты. При отталкивании нужно сразу перенести вес тела на одну ногу, а ногу, делающую толчок, выпрямить в колени и за тем расслабить.

 Если ребёнок умеет скользить на лыжах, поочерёдно отталкиваясь левой и правой ногой, покажите ему, как обращаться с палками. При движении петлю лыжной палки нужно надеть на руку и захватить палку всеми пальцами, чтобы она не волочилась по снегу. При попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходиться по одному толчку палкой, который делает шаг шире и увеличивает скорость скольжения. Отталкивание ногой выполняется сразу после окончания толчковой палкой.

 Если вы регулярно встаёте на лыже, то все движения у вас отработаны до автоматизма, и вы скользите по лыжне, не задумываясь, какой элемент движения выполняете в тот или иной момент. Но чтобы ребёнок быстрее понял ваши объяснения, ему надо обязательно показать каждое движение в медленном темпе и чёткой последовательности несколько раз.

 После нескольких занятий вы заметите, что ребёнок стал гораздо увереннее идти попеременным ходом, хорошо держит равновесие, уже в состоянии совершить с вами небольшую лыжную прогулку.

 Но отправиться с начинающим на лыжную прогулку нельзя, пока он не освоил простейшие повороты на лыжах, подъёмы и спуски. Поворот переступанием можно использовать на ровном месте или на очень пологом склоне. Выполнять его очень просто. Чтобы повернуться направо, нужно поднять носок правой лыжи и отвести его вправо, не отрывая пятку лыжи от снега. Опустив лыжи на снег, проделать то же самое левой лыжей, таким способом можно совершить поворот кругом. Если направление надо изменить на пологом склоне, то поворот выполняют с опорой на палки.

 Во время лыжных прогулок ребёнок должен быть одет достаточно тепло, но так, чтобы одежда не стесняла движений. Приучайте его дышат через нос, равномерно. Если во время ходьбы на лыжах не следить задыханием, то это приведёт к быстрой утомляемости, а нахватавшись ртом холодного воздуха, ребёнок может простудиться.