Мир ребенка - это прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. Для физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

**"Мороз не велик, а стоять не велит".**

Обучать передвижению на лыжах можно уже 2-летних малышей, которые уверенно сохраняют равновесие в обычной ходьбе и при беге. Обучать лыжам надо так же, как и ходьбе, т.е. без помощи родителей малышам не обойтись. Для эффективной и безопасной лыжной подготовки необходимо прежде всего выполнить ряд требований к инвентарю и одежде:

**Лыжный инвентарь** должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше ( на 10 см), а длина палок ниже (на 10-15 см) роста малыша. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

**Лыжные палки** пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку.

**Лыжная одежда.** Можно по-разному одеть детей. Однако имеются некоторые общие рекомендации к лыжной одежде:

* не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;
* дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки.
* если верхняя курточка легкая, то один дополнительный свитер под нее будет кстати;
* хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать;
* необходимы запасные рукавички или варежки для замены мокрых.
* проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;
* выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;
* отдавайте предпочтение одежде, которую можно сравнительно легко чистить и стирать - ребенок обязательно найдет достаточно грязи даже на снегу.
* шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши.
* шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от - 1 до - 12°С, для детей *2-4* лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

* нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
* запрещено использовать снег для утоления жажды;
* -недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

**Полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.**

Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку недалеко от дома, используя двор, ближайший стадион, сквер, и по возможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.
Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах, палки использовать только для поддержания равновесия. А если ребенок обходится и без них, просит взять его руку, не надо препятствовать, удовлетворите его желание. Не обращайте внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом обязательно подчеркните и заинтересуйте малыша тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей дошкольники лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение.

 Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача - добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами. Надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят, используют для этого другие способы. Самым надежным является торможение плугом, при котором пятки лыж разводят в стороны, затем ставят лыжи на внутренние ребра, слегка сгибая нога и соединяя колени. При этом нельзя допускать скрещивания носков лыж. Чтобы ребенку были понятны требования к торможению плугом, весьма желателен образцовый показ родителей.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки) используют следующие упражнения:

* перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
* стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
* прыжки на месте с ноги на ногу;
* прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
* стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
* поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
* поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
* поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
* приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы.

Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

* нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
* нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
* нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;
* покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители. Перечисленные упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.