**Консультация для родителей: «На лыжню вместе с папой и мамой».**

Обучайте детей ходьбе на лыжах в определенной последовательности:

1. Сначала научите детей подбирать лыжи и палки по росту.

2. Покажите, как правильно прикреплять лыжи к ноге.

3. Объясните, как ухаживать за лыжами и палками.

4. Познакомьте с правилами переноски лыж и установки их в стойки.

5. Переходите к постепенному обучению передвижению на лыжах.

6. Научите ребенка правильно вести себя при падении.

Как брать лыжи из стойки.

Ребенок должен взять лыжи за середину двумя руками и поставить их пятками у носка правой ноги. Лыжи необходимо взять скользящими поверхностями вперед и держать их сбоку выше грузовых площадок четырьмя пальцами с наружной стороны, а большим пальцем к себе. При равнении в шеренге лыжи прижимаются к плечу. При поворотах на месте лыжи приподнимаются и одновременно с приставлением ноги опускаются к ней.

Встаем на лыжи

Чтобы встать на лыжи, нужно взять их в левую руку, а правой рукой открепить палки и поставить их в снег или положить кольцами назад с правой стороны. Затем разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ступней справа и слева, прикрепить лыжи, разъединить палки, надеть их на руки петлями и поставить около ноги.

Снимаем лыжи

Чтобы снять лыжи, нужно поставить или положить палки справа, открепить лыжи и сойти с них, сделав полшага влево.

Переноска лыж

Для удобства переноски лыжи скрепляются. Для этого надо палки соединить, продев одну палку в кольцо другой, и обе палки поставить в снег или положить их справа от себя кольцами назад на линии носков обуви. Очистить лыжи от снега, взять их за грузовые площадки, левую лыжу одноименной (левой) рукой снизу, а правую — сверху. Продеть носком правую лыжу под ремни крепления левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть кольцами на носки лыж. Для длительной переноски палки прикрепляют к лыжам ремнем (веревкой). Лыжи с металлическим креплением скрепляют скользящими поверхностями друг к другу. Палки надо крепить на одной из лыж.

Переносить лыжи можно разными способами: на плече, под рукой и в руке.

Переноска лыж на плече

Для переноски лыж на плече следует правой рукой перенести лыжи к левому плечу, левую руку подать несколько вперед, повернув ее ладонью к себе, поставить лыжи пятками на ладонь так, чтобы большой палец лежал на скользящей поверхности, а остальные пальцы были обращены к бедру. Затем энергично опустить правую руку, одновременно левой рукой отвести пятки лыж от себя так, чтобы лыжи легли на плечо под небольшим углом, скользящей поверхностью вперед. Чтобы снять лыжи с плеча, необходимо левой рукой подать пятки лыж к бедру, одновременно правой рукой взять лыжи на высоте плеча и поставить их отвесно у левого плеча.

Переноска лыж под рукой

Для переноски лыж под рукой нужно взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой рукой — со стороны скользящей поверхности лыжи, ниже грузовой площадки, послать верхние концы вперед-вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки сбоку, одновременно левую руку энергично опустить. Носки лыж держать на высоте колеи. Чтобы опустить лыжи к ноге, надо взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой, удерживая за палки, повернуть лыжи влево, скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж держать их отвесно вдоль правой ноги, одновременно правой рукой перехватить сбоку у грузовых площадок, опустить левую руку, а правой плавно поставить лыжи пятками у правой ноги.

Переноска лыж в руке

Для недлительной переноски лыжи можно переносить в руке, держа их за крепления. Воспитатель все это показывает и объясняет детям, затем следит за тем, чтобы дети правильно выполняли его требования и закрепляли приобретенные навыки.

Передвижение на лыжах без палок

Этот вид ходьбы является упражнением, развивающим равновесие, ритм и одновременно подготавливающим к освоению более сложных способов передвижения. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, координировать движения рук и ног. Несвоевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

Стойка лыжника

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед.

Подготовительные упражнения

Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т. д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

Как избежать травм при падении

Падения неизбежны при ходьбе на лыжах, особенно при спуске с горок поэтому:

Научите ребенка, падая вбок, избегать удара коленями о снег, повернув колени. Приземляться лучше на самую мягкую часть тела.

Объясните ребенку, что не стоит слишком сильно бороться за то, чтобы остаться на ногах. Если ребенок падает на высокой скорости, ему нужно постараться покатиться после падения, а не нырять в снег, это может оказаться более неприятным, чем он ожидает.

Скольжение по склону после падения надо как можно быстрее останавливать. Объясните ребенку, что ему необходимо постараться перевернуться ногами вниз, тогда можно будет использовать для упора стопы (с лыжами или без).

Не надевайте ребенку скользкую одежду.

Объясните ребенку, что для остановки во время спуска с горки никогда нельзя использовать палки.