Пожалуй нет более благотворного и доступного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она как для детей, так и взрослых. Во время ходьбы на лыжах в ра­боту вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат, создается положительный настрой, что очень важно для детей. Еще более эффективно лыжные тренировки влияют на об­менные процессы, способствуя удалению из организма липопротеидов, холестерина и солей. Кроме того, ходьба на лыжах способствует сгоранию жировой ткани. Но главное преиму­щество лыжного спорта перед другими - это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом. Установлено, что 15 лыжных прогулок в течение 2 месяцев снижают степень риска заболеть на 10-30%.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах ходят постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать потребностью, необходимостью. Совершать прогулки, тренироваться желательно 2 раза в неделю. Очень скоро вы почувствуете себя окрепшими и сможете хорошо подготовиться к занятиям оздоровительным бегом, которые сможете начать весной. В борьбе с нервным и физи­ческим утомлением, закаливании, профилактике легочных и сердечно-сосудистых заболеваний - лыжи незаменимы.

Дозирование нагрузки при ходьбе на лыжах происходит с учетом уровня тренированности занимающихся, скорости и длительности передвижения, погоды, состояния снега, рельефа местности.

К лыжному сезону лучше готовиться с осени: включите в утреннюю гимнастику специальные упражнения, в выход­ные дни совершайте пешие походы, Главное условие - постепенность в увеличении нагрузки.

В течение первого месяца основным содержанием занятий являются упражнения утренней гигиенической гимнастикой и бег (3 мин в медленном темпе). Постепенно, вводя спе­циальные упражнения лыжника, продолжительность бега доводят до 5 мин.

Покупая лыжи и палки, подбирайте их в соответствии с ростом ребенка: пальцы вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи, а лыжные палки достигать - подмышек.

Под костюм лыжника, теплый, легкий, удобный, надева­ется шерстяное белье, на руки - рукавицы, желательно кожаные и без меха. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движений. Для детей удобен комбине­зон.

Начинать осваивать "лыжную грамоту" можно, как считают врачи и педагоги, с 3-4 лет.

Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка.

**Важный момент**: детям лет до 5 лыжные палки вообще не нужны.

Для начала можно использовать валенки или сапожки, ботинки с тупым носком. Крепления у лыж при этом должны быть мягкие. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3- 4 см.

Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.

Самое трудное - первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 °С.

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 научатся держать лыжи параллельно.

Предложите ему рисовать, то есть вытаптывать 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.