**Подготовка организма ребёнка к ходьбе на лыжах.**

Обучение детей дошкольного возроста ходьбе на лыжах, начинается с подготовительного периода.

Профессор Д.Д.Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвежения на лыжах, навык становиться прочным. Подготовительный период охватывают сентябрь,октябрь,ноябрь,т.е. те месяцы, когда снежный покров дла передвижения на лыжах недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной,проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть, игры,развивающие координацию движений,воспитывающие ловкость, смелость.

Например, провести игру «пробеги и не задень» (6 лыжных палок втыкаются в землю на растоянии 2-2,5 м. друг от друга,ребёнок должен легко и быстро пробежать между палками не задев их), ходьба под воротца, перешагивания ряда палок на высоте 15 – 20см от земли и др. На физкультурных занятиях особоее внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы ( ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очент важна так же тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др.

Подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями,палками,стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазками лыж.

 **Ходьба на лыжах.**

В деском саду обучение передвижения на лыжах начинается со второй младшей группы,но есди есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок лечге сосредоточить внимание на положении ног, на координации движении, на сохранении равновесии. Раннее же использование палок приучает детей «весеть» на нах. Прежде всего инструктор учит детей исходному положению ( стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полу согнутые опущенные, взгляд обращен в перед. Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах –поочередное поднимание ног,переступание в стороны и тд), а так же имитация разных способов ходьбы на лыжах.

Вдальнейшем дети учатся передвигатся на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двух шажный и беэ шажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а так же спуском с горки внизкой ,средней,высокой стойки, подъемом на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Палки даются детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.