**Учим детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах.**

Кибетеева Елена Васильевна, инструктор по физ.культуре

МБДОУ «Добрянский детский сад №8»

Г. Добрянка 2017г.

Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие как умение как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т.к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали. Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу.

**Объясните детям правила ходьбы на лыжах:**

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте ребёнку время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие дети воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

**Что еще следует знать?**

- Будьте готовы к тому, что лыжи придется одевать и снимать по нескольку раз.

- Дети не могут заниматься одним и тем же  длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

**Во что можно поиграть на лыжне?**

*"Пройди и не задень"*

Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны.

*"Восьмёрка"*

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

*"Попади в цель"*

При спуске попасть в цель снежком.

*"Фонарик"*

На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

*"В ворота"*

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

**Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?**

Для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см.  Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной.

**Уход за лыжами.**

Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т.е. они должны быть просмолены, натерты соответствующей мазью. Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать:

- перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой,

-  ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки,

-  уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы.

**На что еще следует обратить   внимание?**

Думаю, на одежду. Одежда должна быть лёгкой, лучше конечно-  комбинезон.  Помните, что дети  активны, непоседливы, много двигаются.

Создайте радость для себя и ребёнка!