**Консультация для родителей**

**«Поставьте ребёнка на лыжи»**

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем.

Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Обучение детей ходьбе на лыжах можно начинать с 4 лет. Для начала необходимо правильно подобрать лыжи, обувь и одежду.

Для первых занятий нужно выбрать хорошую ровную площадку, там где ни вы не будете никому мешать, ни вас никто не будет пытаться согнать с лыжни. Поэтому неплохо совместить первые занятия с поездкой на выходные на турбазу или просто за город.  Очень важно настроить ребенка заранее, сказать, что как только будет подходящая погода, вы с ним займетесь очень интересным делом. Ни в коем случае нельзя ставить на лыжи ребенка насильно. Можно надолго отбить охоту вообще к занятиям спортом. Погода действительно должна быть подходящей, несильный морозец в районе минус 5-10 градусов, желательно отсутствие ветра. Если ветерок все-таки есть, проложите лыжню так, чтобы он дул ребенку в спину.

Вы должны четко понимать, что такие, кажущиеся вам простыми, скользящие движения ногами, для ребенка абсолютно новый вид движений. Ведь ни в ходьбе, ни в беге, ни в прыжках, ни в чем другом, что уже умеет делать малыш, скользящих движений не было. Лыжные палки на первых занятиях не нужны вовсе, они будут только мешать и сбивать с толку. Для начала просто поставьте ребенка на лыжи, возьмите его за руку и пусть малыш просто попробует походить с лыжами на ногах. Будьте готовы к тому, что его хватит ненадолго и уже через несколько минут юный лыжник завопит, что он не умеет, что у него не получается, ему холодно и так далее.

Для того, чтобы заинтересовать ребенка, устройте с ним игру. Какую? Тут уж придумывать вам, все зависит от возраста. Можно устроить соревнования для тех, кто постарше, для более маленьких можно выбрать ролевые игры. Самый простой вариант - игра в зеркало, то есть ребенок должен попытаться повторить ваши движения.

Вот перечень основных упражнений, которые вы должны попытаться освоить:

1. «Приседания» - выполнять приседание, стоя на лыжах.

2. «Прыжки» - прыгаем на двух ногах, на одной левой или на одной правой, выполнять с опорой на палки.

3. «Шаги по кочкам» - шагаем на месте, поочередно поднимая согнутые в колене ноги, стараясь удержать лыжу горизонтально.

4. «Пешеходный переход» - выполняем приставные шаги на лыжах сначала в одну сторону, затем в другую.

5. «Солнышко» - поворачиваемся на 360 градусов, переступая на месте, сначала вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж.

Следующий этап - научить ребенка просто ходить на лыжах, безо всякого скольжения. Для этого лучше подобрать площадку с неутоптанным свежим неглубоким снегом. Пройдитесь по прямой, затем по кругу, зигзагом, вокруг каких-то препятствий типа скамеек или кустов. Как только у юного лыжника лыжи перестанут цепляться друг за друга и шаг станет более-менее уверенным, можно переходить к освоению скользящего шага. Перед этим хорошо бы показать ребенку, как дети чуть постарше или даже его сверстники катаются с горок на лыжах. Малыш должен ощутить, почувствовать, что это весело, здорово, интересно и ничуть не страшно.

Поставьте его на хорошо укатанную лыжню. Покажите правильную позу лыжника - ноги слегка согнуты в коленках, туловище наклонено вперед. Слегка придерживая вначале, помогите сделать толчок и дайте ребенку ощутить скольжение.  Энергичный шаг - скольжение на одной лыже, опять шаг - и скольжение на другой лыже. Если не получается, можно попробовать отталкиваться палками и скользить сразу на двух лыжах. Как только малыш почувствует, что скользить-то гораздо легче чем переступать, считайте, что вы нашли себе напарника по лыжным прогулкам!