***Ходьба на лыжах***

Хорошо, когда детям предоставляется возможность заниматься лыжным спортом с дошкольного возраста. Потом эти занятия переходят в привычку, которая остается на всю жизнь. И в воспитании этой привычки большая роль принадлежит семье. Там, где дружат с лыжами от мала до велика, всегда находится возможность походить на них.

Желательно, чтобы прогулка была как можно более содержательной. Можно покататься с горок, испытать свои силы и в подъемах на гору. Побольше выдумки в соревнованиях. Кто дальше скатится? Кто преодолеет ворота, обозначенные лыжными палками?..

Не обязательно, чтобы в этих затеях участвовали все члены семьи. Пусть порезвятся дети, а отец и мать окажутся в роли судей. Затем роли могут поменяться. Эти занятия очень эмоциональны, такие прогулки запоминаются, становятся темой оживленных разговоров дома.

Не следует доводить себя до сильного утомления. Усталость должна пройти после ночного отдыха.

Детей в возрасте 4—5 лет уже можно учить ходьбе на лыжах. Влияние ее на организм исключительно разносторонне. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Но и это еще не все. Закалка организма — лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи — добрые спутники здоровья.

В первую очередь надо обучить ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть привить навык держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении. Очень важно, чтобы на первых порах у него не создавалось впечатление, что на ноги надели какой-то неприятный груз. Он должен почувствовать, что лыжи — интересное занятие и катание на них доставляет удовольствие. Самое трудное — первые шаги. Поэтому, вставшего на лыжи лучше всего вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет — не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону. Когда ребенок будет стоять на лыжах более или менее уверенно, разрешите ему скатиться с небольшой, очень пологой горки. Но вначале все-таки поддерживайте его за одну руку.

Катание с горок очень эмоционально, однако, это лишь начальная стадия знакомства с лыжами. Значительно важнее научить ребенка самостоятельному передвижению на лыжах, преодолению определенных расстояний. На первых занятиях чаще повторяйте ему, что надо не ходить, а скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить. При этом обязательно поддерживайте его за руку. Скользящий шаг рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучше всего самим стать на лыжи, тогда обучение будет наиболее эффективным.

Ваш ученик должен усвоить основные приемы. Коротко напомним их. Нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега: одна нога подтягивается к другой (выдвинутой вперед) не путем переноса по воздуху, а только скольжением, при слегка согнутом колене, затем выдвигается вперед и т. д. Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносится правая рука, а справой ногой — левая рука.

Следующий этап — обучение поворотам. При повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Сначала обучите поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг. Другие приемы поворотов детям дошкольного возраста не показывайте.

Когда ребенок овладеет техникой движения и поворотами, можно приступить к обучению его спускам с горки и подъемам. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. Размахивать ими не следует. Не спешите давать палки дошкольнику (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего — после 7 лет), тем лучше будет «стиль» его движения. При пользовании палками важно следить, чтобы они не ставились далеко от лыж — не далее того места, где начинается загиб лыж кверху; чтобы выносились вперед по очереди: с левой ногой - правая лыжа и наоборот. Нельзя виснуть на палках, добиваться с их помощью ускорения движения: это приведет к утомлению.

Лыжи должны быть легкими и по размеру соответствовать росту ребенка. Правильно выбрать их несложно: лыжа ставится рядом с ребенком, и если он пальцами вытянутой вверх руки достанет до конца ее, то можно считать, что эта пара для него вполне подходит. Длина палок должна быть такой, при которой они устанавливаются вертикально под вытянутой в сторону рукой. Обычно длина лыж для дошкольников 4 лет 100—115 см, для 5-летних — 120—124 см. Большое значение имеет одежда. Она должна быть такой, чтобы не было ни охлаждения, ни перегревания. Лучше всего надевать хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм и сверху комбинезон, не пропускающий ветра. Не рекомендуется укутывать шею шарфом, так как он затрудняет дыхание, лучше одеть свитер «под горло», или тонкую шерстяную «водолазку». Чтобы не мерзли уши, на голову надевают легкую хлопковую шапочку, затем вязаную шерстяную. Раньше всего у детей мерзнут ноги. Нужно позаботиться, чтобы они были в тепле, для чего надевают шерстяные носки поверх хлопковых колготок. Обувь не должна жать ноги, иначе могут быть потертости, отморожения. На руки можно надеть вязаные варежки, на них — кожаные рукавицы. Как только ребенок оденется, надо сразу же выходить на воздух.