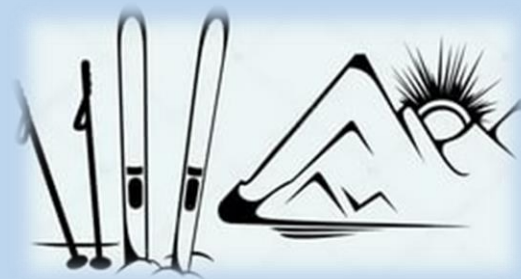




## ЛЫЖИ



- ❖ Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Научите сначала малыша стоять на лыжах на месте, не теряя устойчивости.
- ❖ Ступающий шаг – первая ступенька на пути овладения лыжной ходьбой – совершается так: ребенок поднимает передний конец лыжи, а пяткой прижимает задний конец и делает шаг вперед. Колени держать слегка согнутыми, подав тело чуть вперед. Руки расставлены в стороны (выполняют роль балансера).
- ❖ При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот.
- ❖ Лыжник должен делать широкий, свободный размашистый шаг.
- ❖ Покажите ребенку, как держать лыжные палки: проденьте руку снизу в ремешок палки так, чтобы ремешок пришелся между большим и указательным пальцами. Рука обхватывает палку всеми пальцами. Палки следует ставить в снег на расстоянии 8 – 10 см от лыжи под небольшим наклоном. Рука полусогнута, не напряжена. Толчок рукой делается энергичный.
- ❖ Если заметите, что при ходьбе ребенок стал плохо сгибать колени, предложите ему упражнение, помогающее восстановить утраченный навык: после разбега, как следует отталкиваясь палками, поставленными треугольником (ворота), - через 2 -4 ворота подряд.
- ❖ На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому научите малыша подъему следующими (в зависимости от крутизны) способами:
  - А) «Лесенкой» (когда гора совсем крутая) – встань левым боком к горе (лыжи находятся поперек горы), подними левую лыжу, чтобы пятка и носок поднялись невысоко над снегом. Переставь лыжу на полшага в гору и опусти левым ребром на снег. Теперь тяжесть тела с обеих лыж переносится на левую. Таким же способом подними вторую лыжу и приставь почти вплотную к правой. Положение палок: левая – чуть выше левой лыжи, правая – чуть ниже правой лыжи. Лыжи должны стоять ровно (если сильно поднять носки, начнешь съезжать спиной назад. В этом случае надо присесть пониже и упасть в левую сторону на снег и, встав, выпрямить ровно лыжи и продолжить движение в

гору. Если поставить носки ниже пяток, можно съехать с горы лицом вперед. Выхода два: или упасть влево на снег, или съехать с горы и все начинать сначала).

Б) «Полуелочкой» - ставь одну ногу прямо, прихлопни лыжей по снегу, а вторую лыжу отведи (носок в сторону, лыжа на внутреннем ребре). Тяжесть тела на правой ноге.

❖ Способы торможения с горы:

А) «Полуплугом» - доехать до середины горы, а затем одну лыжу (первую) поставить на ребро и сводить носки лыж почти вместе. При этом пятка правой лыжи отводится как можно дальше от другой.

Б) «Плугом» - (если потребуется остановиться быстрее) – обе лыжи сводятся носками, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро. Спуски и подъемы разучиваются одновременно.

❖ Спускаться с гор можно прямо и наискось в основной стойке. Основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, тело чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях.

❖ Объясните ребенку, чтобы он скользил не напрягаясь, и делал энергичные толчки палкам, помогая движению всем телом. Тогда шаги получатся большими. Второй скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого.

❖ Дошкольнику рекомендуется кататься с невысоких гор: крутизна склона – до 15 градусов, длина ската – до 20м.

