**Рекомендации по овладению навыками передвижения на лыжах.**

Начинать осваивать « лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, даже с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись.

 Как правильно выбрать лыжи? Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинны , ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

 Прежде всего ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное – первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 С. Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет – не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону.

 Главное – это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне Вы не просто давайте указания, а показывайте, как надо скользить то на одной, то на другой лыже.

Специалисты советуют: разбежавшись, надо скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Для разучивания в будущем скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов «ёлочкой» или «лесенкой». И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Чтобы заставить работать ноги, освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время лучше обойтись без палок.

 Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ – «полуплугом», или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены. Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны: не более 15-20 мин. Постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы – пусть маленьким успехам - прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.