

**«На лыжи вставай – здоровье  
укрепляй!»**



**Консультация для родителей**

**Лыжи** – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.

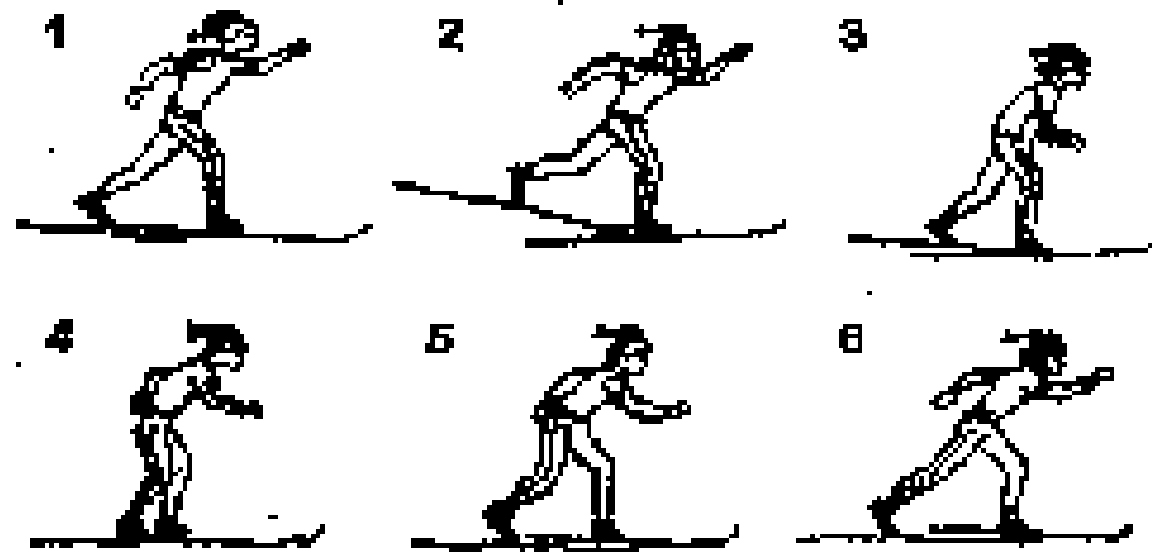
Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.



## Упражнения для обучения

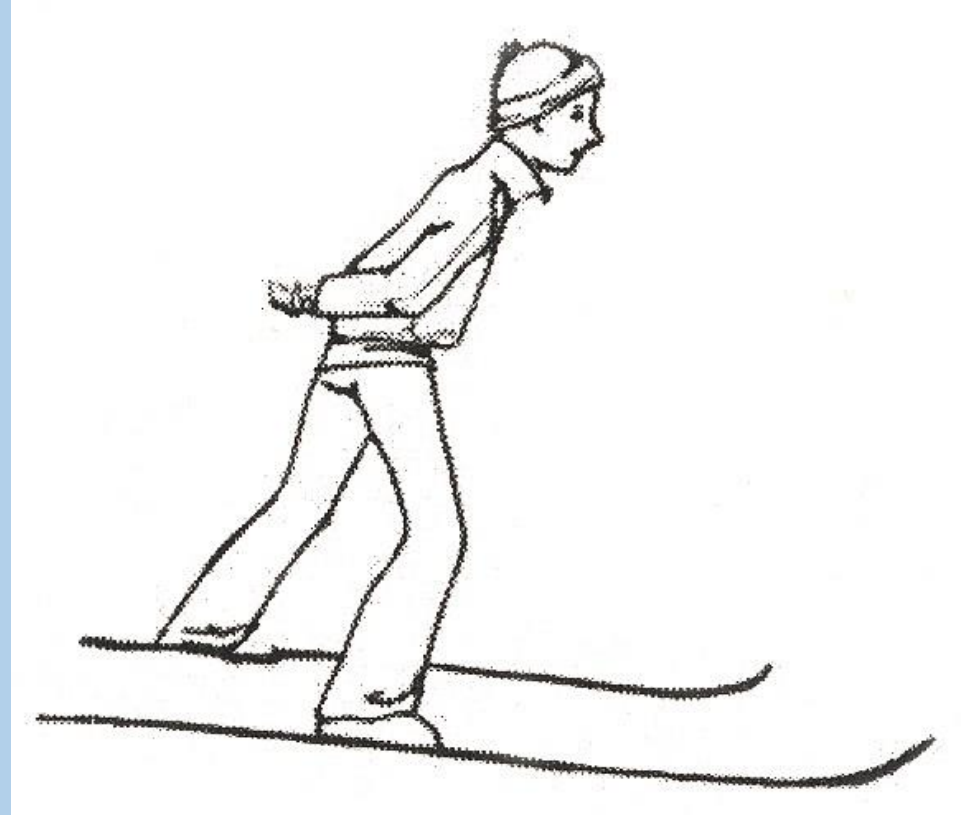
### скользящему шагу:

- Ходьба на лыжах ступающим шагом.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.
- Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом
- Ходьба на лыжах, приседая под воротики.
- Ходьба по лыжне со сменой темпа по сигналу взрослого.
- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.



## Отработка координации рук и ног.

- Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
- Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
- Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.



## Упражнения для обучения поворотам:

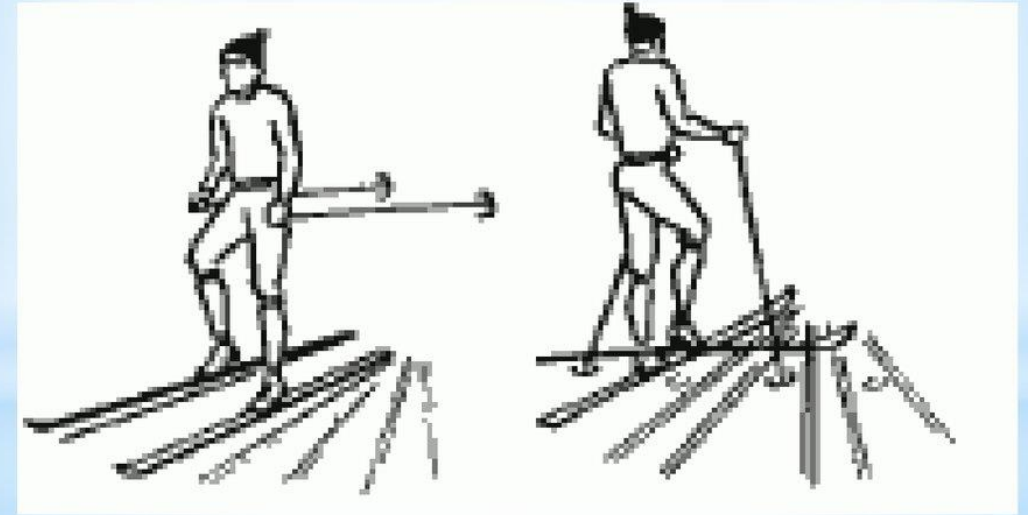
- Переступание вокруг пяток лыж.
- Обход стоящего на пути дерева – поворот переступанием.  
Передвижение на лыжах между флажками так, чтобы не сбить их.
- Переступание вокруг носков лыж.
- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.
- Повороты переступанием на 180, затем на 360 градусов в правую (левую) сторону.

## СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ:

\* переступанием

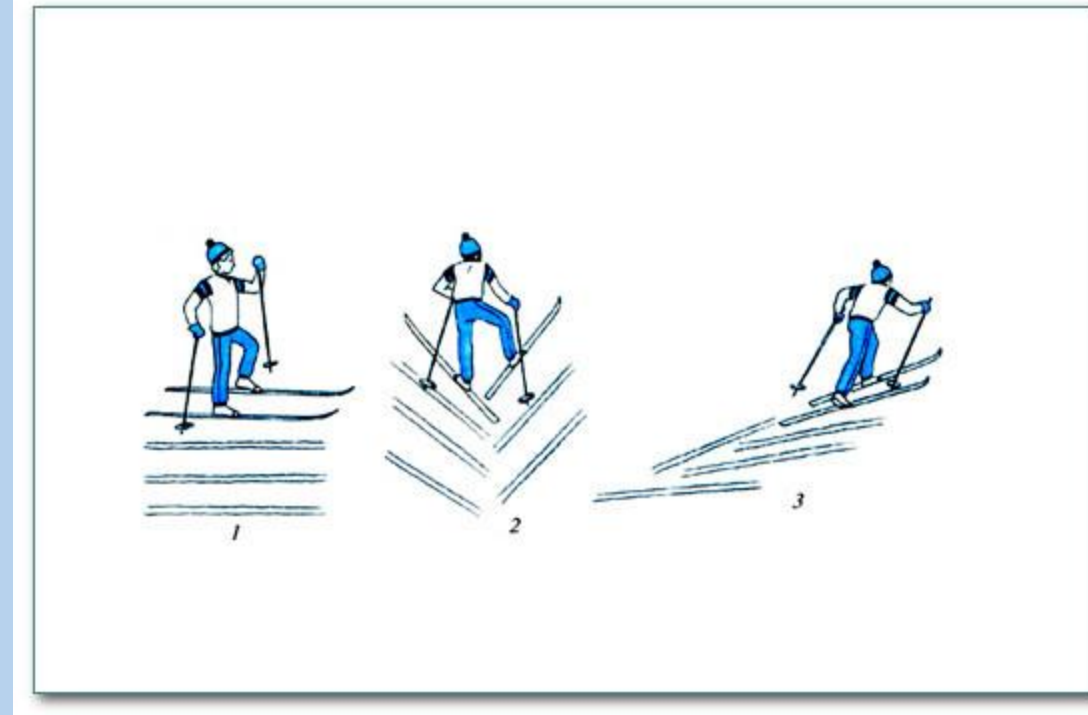
а) вокруг пяток лыж

б) вокруг носков лыж



## Упражнения для обучения подъемам:

- Подъем «лесенкой» – используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом.
- «Ёлочка» – носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали.
- «Полуёлочка» – одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом.
- Приставные шаги на ровном месте правым (левым) боком. Имитация подъема «ёлочкой» на ровном месте.



# Упражнения для обучения спуску со

## склона.

- Спуск выполняется в основной, низкой или высокой стойке.  
Основная стойка: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставе, руки согнуты в локтях.
- Низкая стойка: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, руки вытянуты вперед.
- Высокая стойка: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.
- Спуск со склона в основной стойке:
- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.
- Спуск со склона в воротца (лыжные палки).
- Спуск с поворотом и переступанием лыжами.
- Спуск, взявшись за руки.
- Спуск, низко присев.
- Спуск со склона, стараясь попасть в цель.

## Стойки спусков

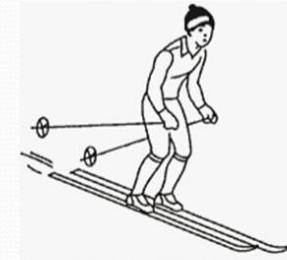
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха



А главное, если ваш ребенок  
полюбит лыжи с раннего  
детства эта любовь останется  
на всю жизнь.



**Спасибо за внимание!**

