**Обучение ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста,**

**подвижные игры на лыжах.**

*Домнина Анна Михайловна*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ д/с №76*

Одним из наиболее доступных дошкольникам видов оздоровительной физкультуры считается ходьба на лыжах. Элементарные навыки передвижения на лыжах родители, умеющие кататься, могут привить детям самостоятельно. Обучение пойдет успешнее, быстрее если ребенок сразу освоит правильную стойку лыжника: туловище наклонено вперед, колени немного согнуты. При отталкивании нужно сразу перенести вес тела на одну ногу, а ногу, делающую толчок, выпрямить в колене и затем расслабить.

Если ребенок умеет скользить на лыжах, поочередно отталкиваясь левой и правой ногой, покажите ему, как обращаться с палками. При движении петля лыжной палки должна быть надета на руку. Сразу после толчка нужно захватить палку всеми пальцами, чтобы она не волочилась по снегу. При попеременном двух - шажном ходе не каждый скользящий шаг приходятся по одному толчку палкой, который делает шаг шире и увеличивает скорость скольжения, отталкивание ногой выполняется сразу после окончания толчка палкой. Чтобы ребенок быстрее понял ваши объяснения, ему надо обязательно показать каждое движение в медленном темпе и четкой последовательности несколько раз. Навыки ходьбы на лыжах, развитие устойчивого равновесия, целесообразно проводить специальные подвижные игры :

**Пройди и не задень**

Лыжные палки в количестве 6 штук втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь не задеть. Правила: не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

**Попади в цель**

У ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метания, ребенок старается на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

**Не урони**

Играют только те дети , которые освоили навык спуска. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой ни будь предмет. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

**Посмотри в окошко**

При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч). Следить за правильной позой при спуске.