

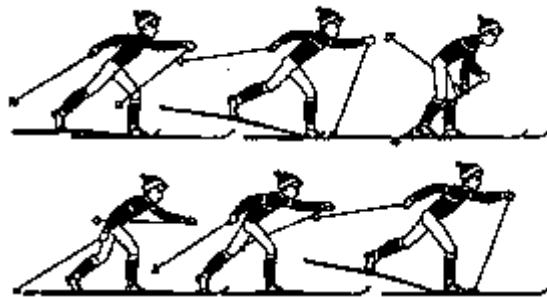
СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ.

Научившись хорошо стоять на лыжах, спускаться с горок, легче научиться передвигаться на лыжах по равнине и по накатанной лыжне.

Начинаем освоение с изучения **скользящего шага**.

Советуем изучать скользящий шаг с лыжными палками. Сочетание движений руками и ногами следующее. Шагом правой, вперед выносятся с палкой левая рука. Палка ставится кольцом назад, у ботинка правой ноги. Кольца вперед выносить нельзя. Если этого не делать, согласованность движений появится сразу же.

Помните, вы учили делать детей ступающие шаги. Теперь движение чуть другое, но слегка похожее. Вперед небольшим махом выносятся одна нога, становится на снег, происходит скольжение на этой ноге, постепенно загружая ее (на нее переносится вес тела). Затем такое же движение выполняется другой ногой. Малышу, нужно обязательно добиваться скольжения на одной ноге (опорной), поэтому шаг так и называется – **«скользящий»**. Это дается не сразу. Надо много раз повторить эти движения.



Скользящим шагом, не бегом,
Идем на лыжах друг за другом.
Толчок – скользим, толчок – скользим...
И так проходим круг за кругом.

Широкий шаг не получится, если ребенок ходит на прямых ногах и широко расставляет палки.

Малышок не знает правил,
Палки широко расставил.
Ноги вовсе не сгибал,
Не скользил, а все шагал.

Нужно приучать малыша скользить на лыжах широким шагом, не убаюкивая ход.

По окончании прогулки, можно дать задание пробежать быстро. Лучше это сделать с друзьями, наперегонки.

Быстро ты скользишь на лыжах
Мимо сосен и берез.
Воздух чист, и солнце светит,
И не страшен нам мороз.

После прогулки на лыжах надо умыться или принять душ, потом немного отдохнуть.

В школе на уроках физкультуры учитель поможет вашему малышу освоить и другие способы передвижения на лыжах. А пока совершенствуйте скользящий шаг.