

Учим ребенка кататься на лыжах



Если вы – любитель покататься на лыжах, то вам, скорее всего, захочется «поставить» на лыжи и свое чадо.

А почему бы и нет?

Вот только возраст ребенка должен быть при этом не менее 5 лет.

Температура воздуха от -1 до -10 градусов будет наиболее благоприятной.

Палки ребенку на первом этапе обучения не понадобятся.



Для начала рекомендуется освоить несколько несложных упражнений, можно в игровой форме, чтобы ребенку было интересно:

- Приседания на одном месте.
- Прыжки в положении стоя на двух ногах, а также прыжки с одной ноги (лыжи) на другую.
- Упражнение «аист» - ребенок приподнимает ногу, согнутую в колене, и удерживает горизонтально лыжу.
- Шаги в стороны.



Следующий шаг – ходьба. Первые попытки ходьбы на лыжах лучше делать по накатанной лыжне, по неглубокому снегу. Дальше – учите ребенка ходить зигзагом, минуя препятствия на пути.

Когда же этими навыками ребенок овладеет, можно переходить к скользящим маневрам.

Если ваше чадо справится с поставленными перед ним задачами, и первые занятия пройдут не зря, то он вполне сможет составить вам компанию для прогулки на лыжах.



А вскоре ребенок и сам поймет, что кататься на лыжах можно не только таким способом, но и другими, более быстрыми, и, поверьте, ему будет это интересно!

