

Советы родителям:
Хотите заниматься с ребенком лыжами?
Тогда это статья для вас!

Для первых занятий найдите ровную площадку, желательно – защищенную от ветра. Подходящая температура от 1 до 10 градусов. При выборе или укладке лыжни учитывайте направление ветра – он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

В привычных для ребенка ходьбе и беге нет скольжения – основного движения лыжника. Поэтому начинайте ходьбу на лыжах без палок (обычно они не помогают держать равновесие, а лишь мешают) можно за руку.

Упражнения, которые помогут малышу привыкнуть к лыжам:

(но эти упражнения надо провести в игровой форме)

- приседать, стоя на двух лыжах;
- прыгать на месте на двух лыжах, с ноги на ногу;
- «аист» поднять согнутую в коленях ногу – удерживая лыжу горизонтально;
- «рисуем забор» приставные шаги на лыжах в сторону;
- «рисуем веер, снежинку» поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков на 90 и 180 градусов.

Упражнения для скольжения:

- разбежаться и скользить на одной лыже до полной остановки, другую приподнять над лыжней;
- скользить на одной лыже, отталкиваясь другой;
- скользящие шаги, руки за спину;
- скользящие шаги, поочередно отталкиваясь палками.

Освоив эти простейшие движения, ребенок сможет вам составить компанию в лыжной прогулке. А в дальнейшем он и сам обнаружит, что можно кататься и другими способами.

Создайте радость для себя и ребенка!

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.