

ГЛЯДИТЕ, ЛЫЖНИК!



учимся кататься на лыжах

Для первых занятий найдите ровную площадку недалеко от дома, желательно - защищенную от ветра. Подходящая погода - от -1 до -10°C . При выборе или прокладке 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 с ходьбы на лыжах - можно без палок (обычно они не помогают держать равновесие, а только путаются под ногами), можно за руку. Не обращайтесь внимания на выпрямленное при движении туловище - пусть все будет, как в привычной ребенку ходьбе, только с пыхами на ногах.

Вот упражнения, которые помогут малышу привыкнуть к лыжам (постарайтесь облечь их в игровую форму):

- присесть, стоя на двух лыжах;
- прыгать на месте с ноги на ногу или на двух лыжах;
- "аист" - поднять согнутую в колене ногу, удерживая лыжу горизонтально;
- "рисует забор" - приставные шаги на лыжах в сторону;
- "рисует веер, снежинку" - поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж, на 90° и на 360° .

