## Лыжи – с чего начать



С появлением ребенка в семье на родителей ложиться огромная ответственность за физическое развитие ребенка и воспитание.

Уже с младенческого возраста следует прививать любовь ребенка к окружающей природе, чувство уважения к женщине и пожилым людям. Примерно в возрасте 4 лет детей часто называют «почемучками». Им все становиться интересно; они такие любознательные. Кроме знаний и эстетического воспитания, детям просто необходимы физические упражнения — физическое развитие детей очень важно в любом возрасте. С возраста двух лет необходимо обеспечить ребенку активный отдых. Отдых всей семьей вызовет неописуемый восторг у вашего ребенка.

Родителям необходимо помнить, что **ребенок**, это никак не «миниатюрный взрослый». Рост и физическое развитиедетей происходит по своим законам. Поэтому не стоит предъявлять к ребенку «взрослые» требования по его развитию. Большие нагрузки не только отобьют у ребенка желание физически развиваться, но и могут нанести непоправимый вред его организму. Поэтому подходить к привлечению ребенка к спорту необходимо осторожно и неторопливо. Лучше всего делать это в виде игры. Именно, играя, дети лучше запоминают новый материал. Катание на лыжах не станет исключением. Обучение с игровыми приемами будет наиболее эффективным. А что может быть веселее, чем катание на лыжах.

Детей на лыжи можно начинать ставить уже в 2 года. Правда в этом возрасте ваш карапуз, скорее всего, будет капризничать и если у вас хватит терпения то снимать с него лыжи, то одевать их, играть с ним без лыж, когда ему захочется, тогда к концу зимы ваш ребенок, возможно, будет не только топать по лыжне, но даже немного скользить. Не переживайте из-за его капризов, так как маленьким детям тяжело заниматься одним делом непрерывно. Да и физическое развитие детей находится не на достаточном уровне, чтобы вполне осмысленно заниматься делом. Не стоит удивляться, если карапуз будет топать по лыжне, для начала это нормально. Попробуйте увлечь его катанием. Положите, например, перед носками лыж по мячику и попросите, что бы он толкал их вперед.



Для лыжной прогулки с детьми лучше всего подойдет температура от 3 до 10 градусов мороза. Эта температура не дает вам замерзнуть, однако она достаточна для того, что бы снег не налипал на лыжи.

Что бы научить **ребенка** основам скольжения вам понадобиться лыжня, лучше всего проложите ее по целине сами, проехав на лыжах несколько раз. Желательно проложить ее возле дорожки, что бы у вас была возможность идти рядом с малышом. В неглубоком снегу можно дать возможность **ребенку** протоптать новую лыжню, таким образом, он научиться параллельно держать лыжи. Лучший способ научить **ребенка** разворачиваться на лыжах — это позволить ему вытаптывать различные фигуры (веер, солнышко) на снегу. **Физическое развитие детей** — это еще и игра, не забывайте.

Лыжи для первой прогулки должны быть выше вашего **ребенка** на 10 – 15 см. Лучше всего, если они будут деревянными, хотя можно воспользоваться и пластиковыми. Главное требование - нормальное крепление. Крепление в виде двух ремешков не подойдет ни в коем случае. Сейчас продаются хорошие детские крепления в виде галош с закреплением задника на пятке. С таким креплением можно ездить в обычных зимних ботинках.

Для начала поставьте ребенка на лыжню. Пусть он попробует сам двигаться по лыжне. Обычно маленькие дети шагают на лыжах, а не скользят. Ничего страшного. Объясните ребенку, что на лыжах надо скользить, а не идти. Попробуйте осторожно двигать ребенка за носки лыж вперед по лыжне. На первых порах дети не способны держать равновесие и заваливаются то вперед, то назад. Постарайтесь морально поддержать ребенка, ведь если он расстроиться, то может надолго забросить катание на лыжах.

Для освоения скольжения палки **ребенку** не нужны. Вообще для детей в возрасте до 5 лет лучше всего использовать так называемый «буксир». Он представляет собой круглую деревянную палочку длиной около 30см, в центре к ней привязывается веревка длинной до 5 метров. Таким образом, **ребенок** может держаться за эту палочку и скользить за вами по лыжне.

Когда ребенок научиться уверенно стоять на лыжах и ехать за вами на буксире, перенесите занятия на небольшую пологую горку, что бы он мог спокойно сам с нее

скатиться. Научите его самостоятельно подниматься на горку лесенкой и разворачиваться на лыжах. Эти простые упражнения значительно повышают навык владения лыжами.



Относительно одежды. Так как ваш **ребенок** еще не будет быстро бегать на лыжах, то он не вспотеет, поэтому желательно одевать его как для обычной прогулки на улице. Но вам стоит одеться потеплее, ведь вы будете ходить вообще медленно, сопровождая свою кроху. Курточка и штаны должны быть непромокаемые, ведь падений не избежать.

Маленькие лыжники должны быть обуты в удобную и теплую обувь. Детям нередко зимой обувают валенки, но на лыжню такую обувь лучше не обувать. Так как, после падения валенки останутся в лыжах, а крохотуля без валенок будет валяться в снегу.

Если ваша прогулка очень продолжительная, то следует позаботиться о вкусных сладостях. Чтобы быстрее восстановить силы. Однако поощрять конфетой **ребенка** не стоит. От катания **ребенок** должен получать удовольствие, оно не должно быть принудительным времяпровождением.

К достижению вашим ребенком пятилетнего возраста можно обратиться за помощью к инструктору. Ребенок уже начинает воспринимать «чужого дядю» как лучшего помощника. этом возрасте дети более уверенны себе. обучаются, физическое развитие детей находится на более высоком уровне (скелет сформирован, мышечная ткань более развита). Не стоит концентрировать внимание вашего ребенка, на том, что он останется один без вас. Заинтересуйте его лучше усвоить новый материал и достичь отличных результатов. На всякий случай, оставьте свой номер мобильного телефона инструктору. Ребенок может капризничать из-за отсутствия родителей, но через какое-то время он полностью отдастся новому увлечению. После занятия ребенок встретит вас с распростертыми объятьями, и с блеском в глазах будет рассказывать, и показывать свои успехи на лыжне.

Так что пока продолжается зима, ставим **ребенка** на лыжи. Ведь морозный воздух, умеренные физические нагрузки намного полезнее, чем сидение в душной квартире перед компьютером или телевизором. Ваш **ребенок** будет расти здоровым, сильным, а **физическое развитие ребенка** будет намного лучше, чем у малоактивных детей. Возможно, что ваши уроки привьют **ребенку** любовь к катанию на лыжах на всю жизнь, и будут служить ему источником радости на многие годы.