Глядите, лыжник!

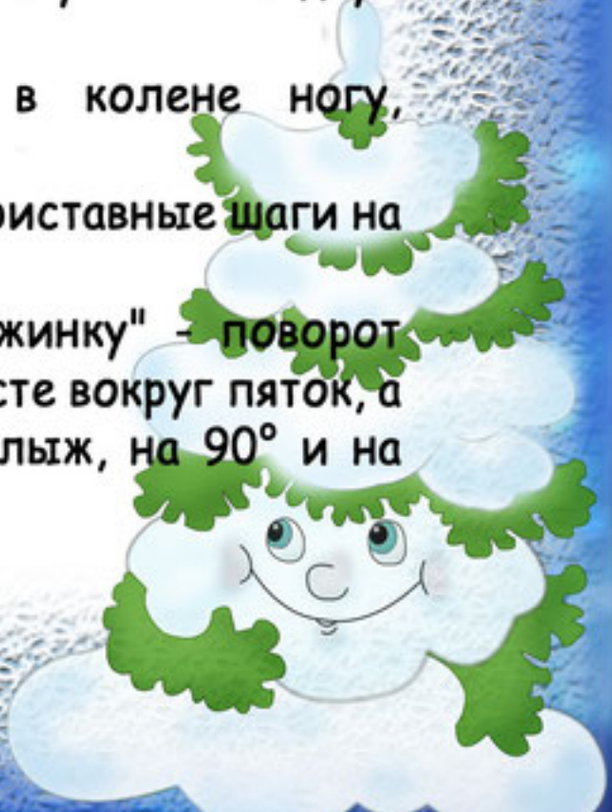
учимся кататься на лыжах

Для первых занятий найдите ровную площадку недалеко от дома, желательно - защищенную от ветра. Подходящая погода - от -1 до -10°С. 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 обращайте внимания на выпрямленное при движении туловище - пусть все будет, как в привычной ребенку ходьбе, только с пыжами на ногах.

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

- приседать, стоя на двух лыжах;
- прыгать на месте с ноги на ногу или на двух лыжах;
- "аист" - поднять согнутую в колене 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 лыж, на 90° и на 360°.



Вот упражнения, которые позволят попрактиковаться в скольжении:

• разбежаться и скользить на одной лыже до полной остановки, другую слегка приподнять над лыжней;

• "лыжный самокат" - скользить на одной лыже, отталкиваясь другой;

• скользящие шаги, заложив руки за спину;

• скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками.

Освоив эти простейшие движения, ребенок уже сможет составить вам компанию на лыжной прогулке. А со временем он сам обнаружит, что можно кататься и другими способами. Происходит это обычно при наблюдении за техникой катания других лыжников.

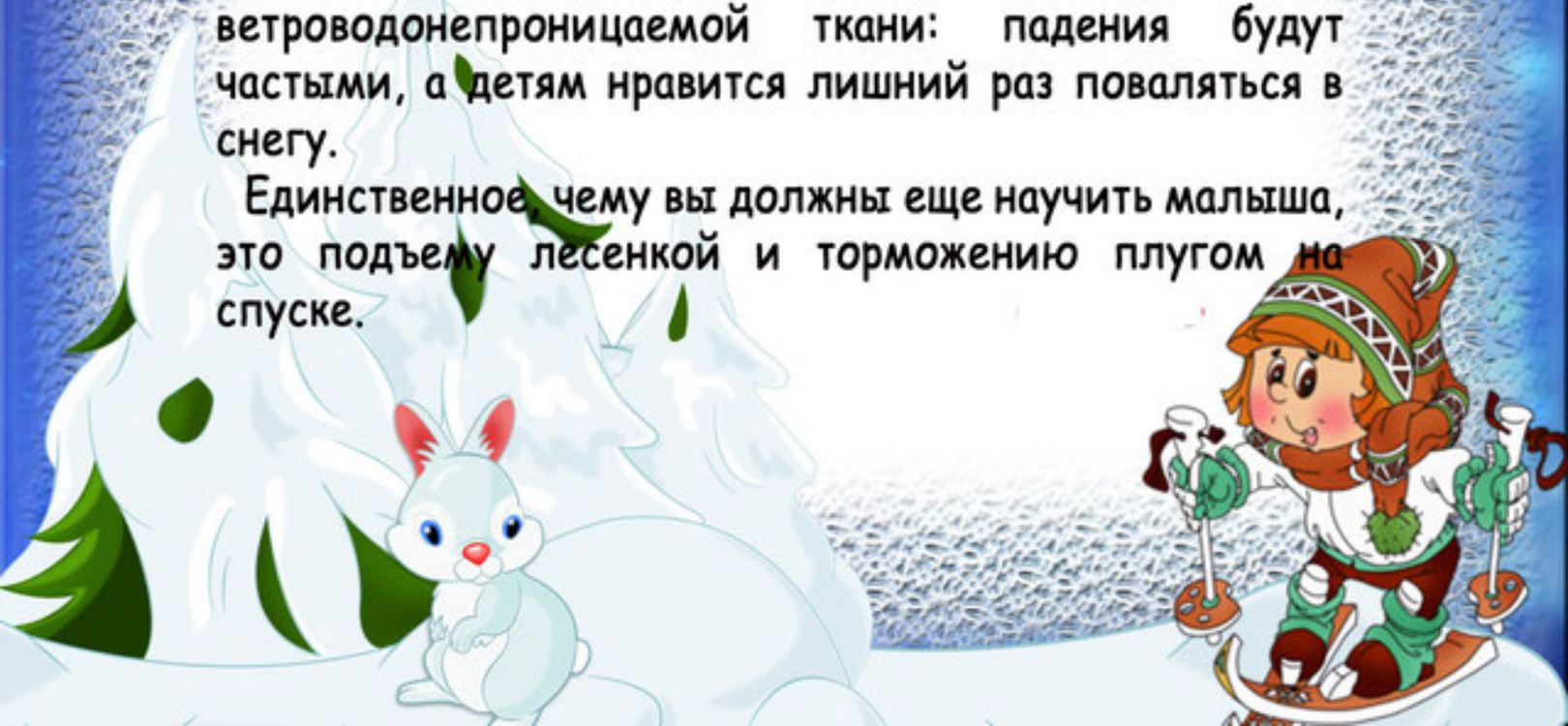
Экипировка

Длина лыж должна быть чуть больше (примерно на 10 см), а длина палок - чуть меньше (на 10-15 см) роста ребенка-дошкольника.

Главное для палок - чтобы они были легкими, имели петли для кистей рук и кольца упора.

Верхняя одежда (лучше куртка и брюки по отдельности) должна быть из ветроводонепроницаемой ткани: падения будут частыми, а детям нравится лишний раз поваляться в снегу.

Единственное, чему вы должны еще научить малыша, это подъему лесенкой и торможению плугом на спуске.



Следующее движение, которое предстоит освоить малышу, - ступающий шаг, без скольжения. Ребенок все делает правильно, если:

• руки и ноги движутся, как в обычной ходьбе (вперед идут левая нога и правая рука и т.п.);

• при каждом шаге вес тела переносится с одной ноги на другую;

• туловище наклонено вперед больше, чем при обычной ходьбе.

Учитесь ходить по накатанной лыжне, по целине с неглубоким снегом, затем осваивайте движения зигзагом, обходя кусты, деревья, скамейки и т.п.

Когда ребенок научится двигаться, не скрещивая лыжи, размашисто, и скоординировано двигая руками и ногами, можно приступать к освоению скользящего шага.

Для этого выберите проложенную под небольшой уклон хорошо накатанную лыжню. Покажите малышу, как на лыжах можно двигаться быстрее - не шагать, а толкаться и скользить. Из стойки лыжника (ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены) делают энергичный шаг вперед и немного скользят на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге и т.п.

Можно и по-другому: разбежаться ступающим шагом и, набрав скорость, перейти на скользящие шаги по лыжне. Обращайте внимание на полный перенос тела с одной ноги на другую во время скольжения.