

# ✓Как легко и быстро научить ребенка кататься на лыжах

Катание на лыжах — не просто увлекательное, но и очень полезное занятие как для взрослых, так и для детей. Самым маленьким лыжникам освоить технику катания не так-то просто, поэтому без помощи взрослых не обойтись. Выясним, как научить ребенка кататься на лыжах.

## !Как выбрать лыжи

Для начала разберемся, как выбрать лыжи для ребенка, который пока не вставал на них ни разу. Как правило, это должны быть классические беговые лыжи — именно с них лучше учиться кататься. Во время классического хода спортсмен отталкивается от лыжни ногами, а потому между лыжей и обувью должно быть трение. Этого помогают добиться насечки под колодкой — убедитесь, что они есть на детских лыжах. Это надёжные приспособления, которые не потребуют контроля.

✓ Прежде чем отправиться в магазин за лыжами, измерьте рост ребенка. Размер лыж как раз подбирается в соответствии с этим критерием:  
90–110 см — длина полозьев равна росту;  
110–120 см — длина больше на 5–10 см;  
120–150 см — к росту прибавляют 15–20 см;  
150 см и более — плюс 20–25 см.

Если ребенок впервые планирует встать на лыжи, то рекомендуется выбирать модели с низкой жестокостью. Их можно узнать по надписи Soft.

## ☀Возраст ребенка

В возрасте 3-4 года дети уже достаточно физически развиты и способны выполнять простые координационные движения, а потому поставить ребенка на лыжи можно уже в эти годы. Но, конечно, каждый малыш индивидуален, поэтому лучше ориентироваться не на возраст, а на его физические способности.

✓ Этапы обучения могут зависеть от возраста:  
3–4 года. В этом возрасте достаточно самых простых движений по снегу:  
удержание равновесия и катание с небольшой горки;  
5-6 лет. Элементы могут быть уже усложнены. Например, можно освоить спуск и подъем на горку побольше;  
7-8 лет. В этом возрасте у детей довольно хорошо развиты координация и сила, поэтому их можно обучить поворотам, торможению и другим более сложным техникам.

## ✓Подготовка

Теперь разберемся, какие приемы и упражнения помогут ребенку более легко и правильно научиться кататься на лыжах.

### 1 Заборчик

Так называется лыжный ход приставным шагом. Простейшее движение, доступное даже самому маленькому лыжнику.

### 2 Плуг

Попросите ребенка поставить ноги по форме плуга, расставив носки в 10 см друг от друга, и наклоняться в левую и правую сторону, перенося вес на внешнюю сторону лыжи. В будущем это упражнение поможет ребенку легче освоить технику поворотов.

### 3 Буксир

Едьте впереди, а малыш пусть катится сзади, держась за веревку. Следуя по вашим следам, ребенок начнет повторять за вами движения, и в итоге освоит навык скольжения, поворота и торможения.

### 4 Самокат

Упражнение «самокат» пригодится ребенку, который уже понял азы техники передвижения на лыжах. Прием заключается в катании на лыжах на одной ноге. Данное упражнение тренирует координацию.

### 5 Коньки

Покажите ребенку, как на лыжах можно выполнять скользящие движения, меняя ноги и убрав руки за спину. Особое внимание уделите тому, что во время лыжного шага ноги сзади не должны сгибаться.

## ! Этапы обучения

Теперь ребенок постоял на лыжах, научился выполнять несколько простых упражнений, а значит можно переходить непосредственно к обучению катанию на беговых лыжах. Выстроить процесс можно по следующей схеме.

### ✓ Обычный шаг на лыжах

Научите ребенка правильно ходить на лыжах. Для этого попросите его встать так, чтобы ноги располагались параллельно друг другу, и объясните, что важно соблюдать это положение, иначе лыжи зацепятся друг за друга. Научите ребенка шагать в лыжах, поднимая ступню таким образом, чтобы она не касалась снега.

### ✓ Скольжение

Покажите ребенку, как правильно отталкиваться носком, скользя всей ступней другой ноги. Первые такие шаги пусть малыш выполнит без палок. Когда скольжение начнет получаться, можно дать палки и пояснить, что толчок одной ноги происходит одновременно со скольжением другой ноги.

### ✓ Разворот

Новичка достаточно обучить самой простой технике разворота, то есть просто перестановке лыж в нужном направлении. При обучении объясните ребенку, что важно контролировать, чтобы задняя часть всегда была в снегу, иначе лыжи перекрестятся.

### ✓ Использование палок

Маленькие дети не вполне понимают, зачем при катании на лыжах вообще нужны палки. Объясните, что так легче удержать равновесие и сохранить силы в ногах. Поясните юному лыжнику, что палку следует ставить «под себя», то есть так, чтобы острие находилось ближе к телу, чем рукоятка.

**! Еще несколько советов помогут вам быстрее, качественнее и безопаснее научить чадо кататься на лыжах:**

- ❄️ убедитесь, что ребенок тепло и комфортно одет перед тренировкой. Форма должна быть теплая, но легкая. Она не должна стеснять движения. Важно, чтобы малышу было комфортно на улице, иначе у него пропадет желание заниматься лыжами;
- ❄️ выберите подходящую площадку для тренировки. Она должна располагаться далеко от автодорог и не иметь много деревьев. Подойдет, например, стадион;
- ❄️ во время обучения не выполняйте за малыша всю работу. Помогайте и страхуйте его, но не делайте упражнения своими руками и ногами; при обучении катанию на лыжах выбирайте невысокие склоны. Если сразу отправиться с ребенком на большую гору, то есть риск сформировать у него страх высоты;
- ❄️ старайтесь использовать игровые формы обучения.
- ☀️ Шутите, смейтесь, дурачьтесь, но не заставляйте, не ругайте и не кричите во время обучения, чтобы не отбить у малыша желание заниматься лыжным спортом. На этапе обучения он должен наслаждаться процессом катания, а не стремиться к результату.