

Чем увлечь ребёнка во время прогулки зимой? Когда на улице мороз, что может быть лучше катания на лыжах!

Прогулка с маленьким ребёнком зимним днём - это всегда опасения, что он может замёрзнуть. Если 4-5 летний малыш не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается за ручку со взрослым или важно восседает на санках, то весьма вероятно, что скоро он начнёт замёрзать и просится домой, в тепло.

А сколько радости и пользы могут принести лыжи. По доступности и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных. Для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближайшего сквера.

Очень важно, чтобы ребёнок был тепло и легко одет, чем более тренирован ваш ребёнок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его «экипировка».

Но не рано ли ставить ребёнка на лыжи в этом возрасте? Нет. Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше: с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись. Наш разговор как раз об этом.

Как правильно выбрать лыжи? Чтобы они были по росту, ребёнок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.



Прежде всего, ребёнка следует научить самостоятельно, надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное - первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 С. Поддержите ребёнка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадёт - не беда. Постарайтесь обойтись без упрёков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперёд, а в сторону.

Главное - это помочь выработать скользкий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даёте указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребёнок быстрее почувствует и поймёт ваши требования. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков - недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно.

А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься на лыжах с горки! Для этого нужно найти недлинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширине стопы,

слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперёд. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь, поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, - скорость замедляется. Обязательно объясните ребёнку, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведёт к потере устойчивости. Рекомендуем такой приём: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну ногу немного вперёд. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок - сильнее присесть. На неровной поверхности - мягко приседать, как бы покачиваясь на согнутых ногах.

Научите ребёнка и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние рёбра. Другой способ - «полуплугом», или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом колени сближаются, носки лыж сведены. Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительными: не более 15-20 минут. Постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребёнок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы - пусть маленьким успехам - прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.

Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны.