**Памятка для родителей**

**Как научить ребёнка кататься на лыжах?**

[[](http://www.womansterritory.ru/uploads/posts/2011-10/1319711317_lyzhi.jpg)](http://www.womansterritory.ru/uploads/posts/2011-10/1319711317_lyzhi.jpg)   Минусовая температура на улице – не повод сидеть дома! А как

 только засияет на улице первый снежок, наша детвора сразу же

 устремляется на горки. Но санки не должны быть для малыша

 главным зимним удовольствием. Хотите добавить ярких

 впечатлений для ребенка? Лыжи - самое то! Медики советуют –

 маленькие лыжники развиваются гораздо лучше «саночных»

 сверстников: у них укрепляются мышцы, тренируется сердце и

 ловкость! Главное условие, чтобы ребенок полюбил лыжи, не

 принуждайте его кататься, а обучайте, играя!

[***Как одеть ребенка***](http://www.womansterritory.ru/materinstvo/zdorovie_rebenka/322-kak-odet-rebenka-na-zimnyuyu-progulku.html)для лыжной прогулки? В идеале курточка, варежки и брючки не должны промокать (снег к ткани прилипать не должен).

***Как подобрать лыжи.***Для первых уроков лучше взять лыжи длиной около 70 см, но пригодятся они буквально пару раз – чтобы легче освоиться. Новые же собственные лыжи выбирайте равными росту ребенка (максимум на 5 см длиннее). А если рост начинающего лыжника достиг 120 см – знайте, в действие уже вступают взрослые правила: длина лыжи равна расстоянию от пола до ладошки поднятой вверх руки. Лыжные палки детям до пяти лет не нужны вообще. Ставить на лыжи ребенка можно, как только он начнет более-менее самостоятельно ходить. Разумеется, об обучении лыжной технике в этом возрасте речь не идет – просто покупайте короткие пластиковые лыжи, которые крепятся на валенки или сапожки, ставьте на них малыша и начинайте возить его за ручки. Главное, чтобы малышу нравилось!

***Тренироваться начинаем дома.***Пусть ребёнок походит в лыжах по ковру, привыкая к их габаритам и дополнительному весу.

***Выходим на лыжню.***Лучшая погода – от трех градусов мороза до десяти. Почему? В оттепель снег сильно налипает на лыжи, а когда ниже 10 градусов, малыш быстро замерзнет.

Теперь идём на лыжню, берём малыша за руку, и пусть он идет в новой «обувке» просто топая, как сумеет – это нормально. Прошли немного – попрыгайте с ножки на ножку, а потом на двух лыжах – понравилось? Теперь, переступая веером, «рисуйте» лыжами солнышко – так малыш научится поворотам. Чтобы ребенок ощутил настоящее скольжение, соорудите буксир: «палочку-держачок», к которой закреплена веревка. Подскажите малышу, как сделать ножки «пружинками», чуть согнув их в коленках. Пусть крепко возьмется за палочку, немного наклонится... – и сначала медленно – по прямой дорожке, а затем все быстрее, огибая деревья или скользя по пологому склону, движется на лыжах. Но долго баловать его буксировкой не стоит, теперь пусть учится скользить сам: положите перед носиком каждой лыжи по маленькому цветному мячику (самый легкий метод) и пусть попробует их толкать, получилось?

***Обратите внимание***! Малыши на лыжне быстро устают. Для первого раза достаточно 30 минут. **Помните!** Не стоит принуждать малыша, ведь совершенная техника – дело спортивных школ, попробуйте просто подружить его с лыжами, а лучший учитель для детворы - игра: ну-ка, кто быстрей убежит от серого волка?