

Как научить ребенка кататься на лыжах



Лыжи для ребенка приобретайте вместе с ним, он должен испытать радость приобретения, тогда и вещь станет для него значимой и работать с ней станет вдвойне приятнее. Любую лыжную прогулку необходимо планировать и ждать, скрашивая дни ожидания разговорами о предстоящем катании. В эти моменты можно ненавязчиво и как бы между делом объяснять технику езды, можно поговорить о месте или местности, где вы собираетесь кататься. Подогретое любопытство вызовет желание, а если ребенок сам не захочет чему-то научиться, то ни уговоры взрослых, ни их угрозы не заставят его увлечься лыжами. Хорошо, когда в семье есть пример для подражания (мама, папа или старшие братья, которые хорошо катаются на лыжах). Подберите теплый день – не более 10°C, иначе ребенок быстро замерзнет или простынет, не должно быть ветра и снега. Место для занятий желательно выбрать немногочисленное, с накатанной лыжней. Если вы поехали в лес или на поляну за домом, то лыжню можно проложить самостоятельно, главное вокруг должно быть красиво. Ознакомив ребенка с элементарным поведением на лыжах, наденьте на него ботинки, закрепите крепление, и для начала слегка поддерживая его, пройдите с ним по кругу. Если ребенок слишком мал, повторите, ребенок постарше быстро усвоит технику элементарной езды, и ваша помощь ему больше не понадобится. Чтобы научить ребенка поворачивать, поиграйте с ним: нарисуйте солнышко (лыжами), попрыгайте на них, поворачиваясь на несколько градусов. Научите ребенка подниматься на небольшой холмик (протяженностью не более метра) и если вы видите, что он хорошо стоит на ногах, пусть он с него скатится, не забудьте научить его останавливаться. Внимательно следите за ребенком, если он начинает чувствовать усталость, то значит автоматически повышается риск получения травм, тренировку желательно прекратить. Первые тренировки рекомендуется проводить около двадцати минут, так ребенок не сильно устанет, да и надоест они ему не успеют.



Воспитатель: Криворотова Марина Анатольевна