

# ГЛЯДИТЕ, ЛЫЖНИК!



## учимся кататься на лыжах

Для первых занятий найдите ровную площадку недалеко от дома, желательно - защищенную от ветра. Подходящая погода - от  $-1$  до  $-10^{\circ}\text{C}$ . 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 обращайтесь 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;
- "рисует забор" - приставные шаги на лыжах в сторону;
- "рисует веер, снежинку" - поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж, на  $90^{\circ}$  и на  $360^{\circ}$ .



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.



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 повалиться в снегу.

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



# НА КАТКЕ

## учимся кататься на коньках

При катании на коньках задействованы почти все группы мышц ног, брюшного пресса, спины. Если ваш ребенок не ограничен в движении, катается на велосипеде, занимается на домашнем спорткомплексе, эти мышцы у него обычно достаточно развиты. Однако у некоторых детей из-за слабости этих мышц не получается даже стоять на коньках. Поэтому перед началом обучения их укрепляют с помощью специальных упражнений. Советуем и вам разучить с малышом некоторые движения - приседания, подскоки, "гусиный шаг", прыжки из глубокого приседа. Легкую разминку, включающую эти упражнения, проводите и перед каждым выходом на лед.

Знакомство со льдом начинайте с самых простых элементов:

- боком приставным шагом дойти до края площадки;
- ходьба вперед: ребенок не должен идти на прямых ногах, не должен двигать коньками по льду, как лыжами, а обязательно должен отрывать ноги ото льда;
- приседание на месте ("пружинка").

Когда малыш первый раз выйдет на лед, ему покажется, что он оказался в совершенно безвыходном положении - лед-то... очень скользкий! Поэтому сразу учите ребенка правильно падать, сгруппировавшись на бок, и вставать самостоятельно.

Когда ребенок достаточно освоится со льдом и начнет уверенно передвигаться шагом, можно предложить ему подольше скользить на одной ноге, а затем прокатиться на двух ногах сразу.



Если это пока еще трудно, дайте малышу почувствовать скольжение - повозите его на буксире. Вы двигаетесь по льду сначала лицом к ребенку, спиной вперед, а малыш держится за протянутую вами клюшку, лыжную палку или веревку. При этом ноги у него на ширине плеч и слегка согнуты, спина прямая и чуть наклонена вперед. Важно, чтобы малыш сам держал равновесие, поэтому для буксира используется какой-то предмет, а не ваши руки, на которых ребенок может просто повиснуть.

### Экипировка

В противовес сложившемуся у большинства людей мнению, фигуристы приобретают коньки на полразмера меньше, а не на размер-два больше. Ботинок должен составлять единое целое с ногой, сидеть как влитой. Если надеть две пары носков, то ноге теплее не будет, а ботинок будет сидеть гораздо хуже.

Но коньки меньше 30-го размера найти и так непросто, так что для малышей, только встающих на лед, это правило пока не очень важно.

Сейчас выпускаются ботинки для коньков из пластика, но детям желательно покупать кожаные, а для того, чтобы нога не мерзла, сверху можно надевать специальные утепляющие чехлы.

Голеностоп ботинка должен быть твердым! Особенно это важно для детей со слабым голеностопным суставом. Шнуровать ботинок нужно так, чтобы нога не затекала (при очень сильной шнуровке) и не вихлялась (при чересчур слабой). Низ ботинка шнурруется туго, верх - слабее. Обматывать шнурки вокруг края ботинка нельзя! Лучше завязать два "бантика".

Никаких меховых шапок! А длинные шарфы просто опасны на катке. Подойдет нежаркая ветрозащитная куртка, шерстяная шапочка, непромокаемые штаны и непромокаемые же перчатки или варежки.

