**Как научить ребенка кататься на лыжах**



Время [**новогодних**](http://mir-tema.ru/razvitie/vospitanie/kak-rasskazaty-malyshu-pro-novyy-god) каникул принято проводить вместе с семьей – и лучше всего, конечно, на свежем воздухе! Выбор развлечений широкий: можно кататься с малышом [**на санках**](http://mir-tema.ru/uhod/sovety/kak-vybraty-sanki) , можно научить его езде [**на коньках**](http://mir-tema.ru/razvitie/razvitie_rebenka/fizra/kak-nauchity-rebenka-katatysya-na-konykah), а можно – и на лыжах. Польза от такого спорта для детей огромная!

***Когда и как начать обучение лыжам?***

Самый первый вопрос родителей в этой ситуации: когда можно начинать? Ответ во многом аналогичный, как и в случае с коньками: ребенок готов осваивать лыжи, как только научился уверенно ходить, бегать, прыгать и приседать – то есть с 2-3 лет. Подтверждением этого выступают и специализированные секции, которые готовы дать базовые навыки беговых и горных лыж деткам от 3-4 лет. Причина столь раннего старта проста: именно в этом возрасте малышу легче всего даются новые приемы перемещения в пространстве, поскольку и обычные для него еще в новинку. Более того, занятия лыжным спортом даже в самом простом виде способствуют развитию организма: ребенок учится держать равновесие, у него улучшается координация движений, укрепляются мышечная система, сердце и дыхательные пути. Потому не бойтесь начинать в юном возрасте – главное, чтобы лыжи вызывали у малыша интерес и приносили истинное удовольствие!

Если вы показали ребенку лыжников (на улице или на видео), и он выразил желание попробовать силы, переходите к следующему этапу – подготовке. Учтите ряд факторов:

* **Снаряжение**. Для дебютных попыток лучше обойтись без дорогостоящих покупок – возьмите лыжи с палками напрокат. Подбирать их надо по росту (лыжи чуть выше ребенка, палки до подмышек) и жесткости (детям нужны помягче, чтобы они могли их продавливать при отталкивании).
* **Обувь**. Самый простой вариант – обычные [**зимние ботинки**](http://mir-tema.ru/uhod/sovety/kak-vybraty-zimnyuyu-detskuyu-obuvy), подобрав для них лыжи с универсальными креплениями. Но способ не самый удачный: лишь лыжные ботинки обеспечат действительно надежную фиксацию ноги.
* **Одежда**. Спешить с приобретением специализированного костюма не стоит – лучше обойтись стандартным зимним нарядом, тем же [**комбинезоном**](http://mir-tema.ru/uhod/sovety/kak-vybraty-zimniy-kombinezon). А если ребенок войдет во вкус и тренировки станут регулярными, тогда уже можно приобрести водо- и ветронепроницаемые штаны и курточку.
* **Время**. Выберите ясный, безветренный и не слишком морозный день (с температурой не ниже минус 10-12 градусов), и с хорошим настроением отправляйтесь в парк всей семьей.

***Чему нужно учить в первую очередь?***

Впрочем, начать нужно до того, как вы выберете подходящий по погоде день. Как и в случае с коньками, проведите подготовительную работу дома. Пусть малыш наденет лыжи и попробует походить в них дома, поднимая ноги, как обычно. Сначала, разумеется, он будет путаться, лыжи будут цепляться друг за друга, но в этом нет ничего страшного. Опыт придет – и ребенок поймет, как ставить ноги, чтобы лыжи не пересекались. Также покажите ему, как надевать и снимать лыжи, как правильно стоять на них, слегка согнув ноги и наклонившись вперед, как держать лыжные палки, предложите попробовать подпрыгнуть в лыжах. Эти упражнения станут важным базисом для уверенности ребенка, когда он окажется на снегу. И если с такими тренировками проблем нет, можете смело отправляться на улицу.

Найдите ровный участок длиной метров 100-200 с укатанным снегом, в идеале с проложенной лыжней (впрочем, вы можете сделать ее и сами за 10-15 минут). Но не спешите ставить на нее ребенка! Сперва научите его падать. На лыжах это случается не реже, чем на коньках, потому от правильности падения зависит снижение риска травм. Объясните малышу, что падать не страшно и не больно, если делать это верно: заваливаясь набок (не вперед и не назад), сгруппировавшись и не выставляя рук. Пусть попробует это под вашим контролем – дети любят валяться в снегу, и такой урок будет веселым и комфортным, избавит от возможного страха. Следующее упражнение - учим разворачиваться на месте (без этого вам придется постоянно поднимать малыша и ставить в нужном направлении). Покажите, как поднимать ногу, чтобы задняя часть лыжи осталась внизу, а затем переносить в нужную сторону – и затем повторяем другой ногой. Поможет сравнение, знакомое ребенку: вспомните, как вы нарезаете пирог на ломтики ножом: он должен «разделить» снег вокруг себя лыжами на «ломтики», «дольки» или «нарисовать» солнышко.

***Как скользить на лыжах?***

Если малыш уже и стоит ровно, и ходит, и даже разворачивается на месте пусть медленно, но верно, можно переходить к главному – скольжению на лыжах. Сначала ребенка нужно покатать самим: пусть он стоит на лыжах в правильной стойке, ухватившись за вашу лыжную палку, а вы его тяните за собой. Не увлекайтесь, достаточно 5-10 минут, чтобы ваше чадо почувствовало скольжение и удовольствие от него. А затем предложите отталкиваться самому, чтобы скользить. Самый простой метод – так называемый попеременный ход. Из стойки надо вытянуть немного вперед одну ногу так, чтобы лыжа не отрывалась от снега, при этом вес тела переносим на эту ногу. Затем пробуем сделать аналогичное движение другой лыжей, также сместив массу уже на эту ногу (и тело не должно отклоняться назад). С первой попытки у ребенка это хорошо не выйдет, потому будьте рядом и страхуйте его. После десятка «скользящих» шагов под вашим вниманием (и демонстрации личного примера!) у него получится!

Что касается лыжных палок, особой необходимости в них в 3-4 года нет – они нужны скорее для привычки. Но если хотите, можете предложить ребенку их использовать. Покажите, зачем они нужны – чтобы отталкиваться от снега и ехать быстрее. Важно не просто упираться палкой, а делать это правильно: ее нужно ставить «под себя», забрасывание ее вперед не даст ему возможности упереться в нее и оттолкнуться, ее лапка-упор должна быть ближе к телу, чем собственно ладошка, держащая палку. Покажите, что лыжные палки можно использовать как попеременно (левая нога вперед, правая рука вперед, потом наоборот), так и одновременно (в этом случае можно вообще не отталкиваться ногами). Хотя все же бесшажный ход сложен для детей, оставьте его на «вырост». То же самое касается и конькового хода (когда лыжами отталкиваются в стороны, как при катании на коньках), только причина другая. Такой способ несет риск повредить голеностоп, его лучше пробовать после 6-7 лет.

***Торможение, подъемы, спуски…***

Когда ребенок уверенно скользит, важно научить его и быстро останавливаться. Способов торможения на лыжах несколько, какой выбрать – дело вкуса. Обратите внимание, что дается малышу легче – и соответственно под эти навыки покажите, как эффективно замедляться. Вариантов несколько. Так, можно начать с «плуга»: когда носки лыж сводятся вместе, но не съезжаются – этот прием подходит и для равнины, и для спуска. Есть вариант так называемого «полуплуга»: одна лыжа скользит прямо, вес тела переносится на нее, а другая становится под небольшим углом к ней. А вот эффектный разворот поперек движения для торможения с горы вряд ли будет освоен сразу – его можно показать, но рассказать, что к нему вы вернетесь позже, когда он будет уверенно тормозить другими приемами.

Про подъемы и спуски нужно сказать отдельно. Горнолыжный спорт маленьким деткам не рекомендован, но навыки для наклонной поверхности преподать стоит. Только найдите небольшой пологий холмик, чтобы и малышу не было страшно, и скорость спуска была минимальной. А далее делим занятия на два направления:

* **Подъем**. Возможен либо «елочкой», либо «лесенкой». В первом случае лыжник стоит лицом к склону и, слегка разведя носки, шагает по очереди так, чтобы боковым ребром слегка упираться в снег – этот прием подходит для простых склонов. Крутые - требуют второго метода. Лыжник стоит уже боком и сначала переставляет повыше верхнюю ногу, переносит на нее вес, а потом подтягивает нижнюю, оставляя лыжи параллельно друг другу. И, конечно, в обоих случаях можно помогать себе палками.
* **Спуск**. Здесь проще: занимаем правильную стойку, наклоняемся вперед, пытаемся пружинить ногами: чем круче горка и выше скорость, тем сильнее наклон и больше согнуты ноги. Конечно же, на словах это просто, но в реальности ошибок будет много. Потому первые спуски лучше находиться рядом с малышом. И хорошо, если он, допустим, будет иметь возможность держаться за выставленную прямо перед ним лыжную палку папы или мамы.

Впрочем, это, пожалуй, уже лучше доверить профессионалам. Грамотный тренер, имеющий опыт работы с маленькими детьми, быстрее найдет к ним подход и подскажет нюансы, благодаря которым ребенок станет уверенно выполнять все приемы. А для первых занятий с родителями малышу достаточно 20-30 минут, за которые он успеет пройти до 500-700 м. И лучше не растягивать удовольствие, ребенок устанет. Правильнее ограничить тренировку, но повторить ее спустя пару дней – так у него и интерес вернется, и полученные знания не успеют забыться!