Учим ребенка кататься на лыжах и коньках

Юный лыжник. Если вы – любитель покататься на лыжах, то вам, скорее всего, захочется «поставить» на лыжи и свое чадо. А почему бы и нет? Вот только возраст ребенка должен быть при этом не менее 5 лет.

Конечно, начинать обучение ребенка катанию на лыжах можно и с более раннего возраста, однако надеяться на отличные результаты не стоит. Максимум, чему вы сможете обучить трехлетку – это ходить на лыжах.

С чего же следует начинать свои первые занятия? Для начала найдите ровную защищенную максимально от ветра местность. Направление начинающего лыжника должно быть таким, чтобы ветер дул ему в спину, словно подгоняя вперед. Температура воздуха от -1 до -10 градусов будет наиболее благоприятной.

Обучаем ребёнка кататься на лыжах

Итак, площадка выбрана - начинаем учиться передвигаться на лыжах. Палки ребенку на первом этапе обучения не понадобятся, уж не настолько они держат равновесие. Для начала рекомендуется освоить несколько несложных упражнений, можно в игровой форме, чтобы ребенку было интересно.

Помогут юному лыжнику привыкнуть к лыжам следующие упражнения:

Приседания на одном месте.

Прыжки в положении стоя на двух ногах, а также прыжки с одной ноги (лыжи) на другую.

Упражнение «аист» - ребенок приподнимает ногу, согнутую в колене, и удерживает горизонтально лыжу.

Шаги в стороны.

Следующий шаг – ходьба. Первые попытки ходьбы на лыжах лучше делать по накатанной лыжне, по неглубокому снегу. Дальше – учите ребенка ходить зигзагом, минуя препятствия на пути. Когда же этими навыками ребенок овладеет, можно переходить к скользящим маневрам.

Как и ранее, необходимо найти подходящую местность – как нельзя лучше в этом случае подойдет проложенная под уклоном и накатанная хорошо лыжня. Объясните ребенку, как нужно более быстро, отталкиваясь и скользя, передвигаться на лыжах. Покажите на своем примере.

Освоить скольжение помогут такие упражнения:

Ребенок разбегается и скользит до полной своей остановки на одной лыжне, вторую при этом приподнимает и удерживает.

Ребенок скользит на одной лыже, второй – отталкивается.

Шаги скользящие, руки находятся за спиной.

Шаги скользящие, ребенок поочередно отталкивается палками.

Если ваше чадо справится с поставленными перед ним задачами, и первые занятия пройдут не зря, то он вполне сможет составить вам компанию для прогулки на лыжах. А вскоре ребенок и сам поймет, что кататься на лыжах можно не только таким способом, но и другими, более быстрыми, и, поверьте, ему будет это интересно.

Учим ребёнка кататься на коньках

Как и с лыжами, учить ребенка кататься на коньках лучше не на искусственном льде спортивного сооружения, а на самом обычном уличном катке. Важно учитывать, что в катании на коньках задействуются все мышцы ног, спины и брюшного пресса. Как правило, у ребенка 3-х лет все эти мышцы уже развиты очень хорошо, но закрепляющие упражнения все же не повредят. Перед выходом на лед в качестве небольшой разминки желательно повторять такие движения, как приседания, прыжки, подскоки, делая их, соответственно, на коньках.

Выходя на лед, первое время начинайте с простейшего – шаги вперед, приседания на одном месте, прохождение площадки боком приставным шагом. И самое главное – помните, что лед очень скользкий, и ребенок будет чувствовать себя на нем какое-то время неуверенно и уязвимо, а потому важно научить его правильно падать на льду, группироваться и вставать.