Беговые лыжи – отличная физкультура для любого возраста. Когда вы бежите на них – работает все тело, укрепляются мышцы, сердце, сосуды и легкие, развиваются баланс и координация.

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 покупаете коротенькие пластиковые лыжи, которые крепятся на валенки или сапожки, ставите на них малыша и начинаете возить его за ручки. Главное, чтобы маленькому нравилось!

Тогда в младшем школьном возрасте – именно в то время, когда дети приходят в лыжные секции, – ваш ребенок с радостью попробует бегать лыжным ходом.

В 6–8 лет детей учат классическому лыжному стилю – тому, которым скользят по обычной лыжне. Лыжи для «классики» должны быть не очень жесткими: сложите их, и пусть ребенок сдавит их одной рукой – лыжи должны полностью соединиться там, где будет располагаться нос ботинка. Если сомневаетесь, берите ту пару, что помягче. Лучше кататься в специальных ботинках под крепления, а не привязывать обычную обувь ремешками по старинке – это неустойчиво. Для первых занятий найдите или проложите аккуратную лыжню на равнине, для начала нужно метров 50–100.

**Попеременный ход**

Палки пока уберите. [Покажите ребенку](http://www.aif.ru/health/article/38129) лыжную стойку: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Встаньте сзади и страхуйте новичка руками. Теперь пусть скользнет одной ногой вперед и проедет на ней как можно дальше. Для этого слегка прокатите его руками вперед, заставляя не откидывать тело назад, а по-прежнему держать его наклоненным вперед. Сделайте несколько таких скольжений и теперь попросите его заодно отталкиваться носком другой ноги, той, на которой ребенок не скользит (она остается сзади). Пусть едет на одной ноге, отталкиваясь другой, в любой последовательности.

**Важно**: скользить надо на всей ступне, а отталкиваться носком, задирая пятку ботинка над лыжей и крепко вдавливая лыжу в снег. Только так она не будет проскальзывать назад (для этого мы и брали мягкие лыжи, чтобы ребенок мог их продавить ногой). Если на лыже нет насечек, намажьте отрезок скользящей поверхности под носком ботинка специальной мазью держания (продается в лыжных и спортивных магазинах).

Когда ребенок более-менее освоит скольжение без палок, дайте ему палки и научите чередовать работу ног и рук: толчок правой ногой и толчок левой палкой, следующий шаг наоборот. Это и есть попеременный классический ход!
Важно: Научите ребенка всегда ставить палку «под себя». Иными словами, лапка палки (та часть, которой упираются в снег) всегда должна быть ближе к телу, чем выдвинутая вперед рука, которая держит рукоятку.