КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К КАТАНИЮ НА ЛЫЖАХ

Вспотевшие, разгоряченные, с румянцем на щечках, пыхтящие, как маленькие паровозики, поминутно хватающие морозный воздух открытым ртом – зачастую так выглядят детишки на лыжах. Налицо физическая перегрузка, допускать которую нельзя! Необходимо подготавливать своего малыша к катанию на лыжах заранее и постепенно - еще дома.

Начните с малого - утренней зарядки. С элементарных упражнений.

Утром пусть малыш не встает сразу после пробуждения, а сначала сладко потянется в кроватке, как будто хочет подрасти. Потягивание повышает мышечный тонус, активизирует кровообращение и помогает проснуться. Встав с постели, начинающий лыжник должен сделать такие упражнения, как «мельница» - вращать в быстром темпе руками в плечевых суставах вперед, затем назад 20-30 раз. Дальше выполнить 10-20 наклонов туловища вперед, назад, вправо, влево. Затем 10 приседаний. А в конце прыжки на носках или через скакалку – чем больше, тем лучше.

При этом следите, чтобы ребенок во время зарядки дышал только через нос.

Мы учим своих малышей тому, как правильно есть, пить, ходить, говорить. А вот правильно дышать, к сожалению не учим. Носовое дыхание рефлекторно улучшает кровоснабжение мозга после сна. Важно и то, что, пройдя через полость носа, воздух увлажняется, очищается и согревается. А при дыхании через рот этого не происходит.

Научившись правильному дыханию дома, малыш и на лыжне не будет глотать морозный воздух ртом, поэтому простудные заболевания его не коснуться. Начинаем обучать еще дома.

 1. Для начала пусть малыш просто постоит на лыжах; затем при ходьбе пусть помогает руками.

 2. Попросите ребенка принять основную стойку горнолыжника:

Туловище расслаблено, ноги полусогнуты в коленях и немного расставлены, руки полусогнуты в локтях и упираются на лыжные палки, но при этом не напряжены. А теперь пусть ребенок вращает согнутыми коленями вправо и влево.

3. Уделите большое внимание упражнениям на развитие равновесия: «Цапля» - стоять на одной ноге, другую согнуть и прижать к ноге. «Помаши ногой» - стоя на одной ноге, выполнять махи другой.

«Работаем руками» - Ноги врозь, выполнять пружинку с одновременным выносом рук поочередно (имитация ходьбы на лыжах).

4. Научите ребенка самостоятельно надевать и снимать лыжи.

5. Старайтесь чаще совершать с малышом пешие прогулки – километра 2 – 3 в день.

Утром или вечером, сначала прогулочным шагом, потом быстрее. Со временем разделите привычный маршрут на равные дистанции: примерно в 50 – 100 метров и чередуйте ходьбу с бегом.

А как выбирать лыжи:по росту или по весу? Такой вопрос часто задают родители.

Общепринято, что лыжи необходимо выбирать по росту. Очень приблизительно, для начинающих лыжников длина лыж должна быть на 10 см меньше их роста.

 Чтобы ребенок мог кататься - его вес должен быть способен прогнуть лыжу так, чтобы ее средняя часть касалась снега.

Самое главное, что нужно уяснить родителям, - в роли тренера необходимо быть вам самим!

Эта роль увлекательна и полезна как для ваших малышей, так и для вас. Замотавшаяся в домашних делах мама, выполняя вместе с крохой упражнения, и фигуру подтянет, и настроение себе поднимет. А для детей нет ничего важнее, чем улыбающиеся рядом родители.

Удачи Вам в воспитании здоровых детей!