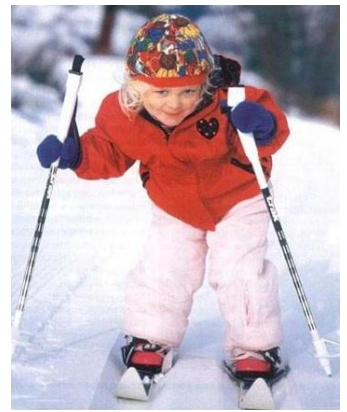


# ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!



*Чтобы ребенок полюбил лыжные прогулки, маме и папе придется предусмотреть очень и очень многое*

Бег на лыжах прекрасно развивает все группы мышц: обратите внимание, какие стройные, ловкие и очень красивые спортсмены-лыжники.

К сожалению, окружающий мир для многих детишек сузился до размеров экрана телевизора. И если нет у нас сейчас возможности хотя бы раз в неделю сразиться со Змеем Горынычем, то час в день погулять с ребенком в ближайшем парке вполне по силам.

*В первую очередь продумаем экипировку.* Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой, теплой и удобной, просто надеваться и сниматься. Не одевайте ребенка слишком тепло, лучше дополнительно возьмите с собой ветровку. Прихватите запасные варежки. Даже если катаетесь близко от дома, возьмите запасные носки и сменную обувь. Наиболее подходящая обувь для самых маленьких — валенки. Крепления под них бывают разные, главное, чтобы малыш уверенно держался. Для детей постарше можно подобрать подходящие по размеру ботинки.

## **ВЫБИРАЕМ ЛЫЖИ**

Лучшие лыжи — пластиковые или с пластиковым покрытием. Пока ребенок не вырос, длина лыж не должна сильно отличаться от его роста.

- Кататься лучше с палками правильной длины. Короткие палки никак не помогут движению вперед, а слишком длинные такому движению просто мешают.
- Наконечник палок должен быть острым, чтобы им можно было отталкиваться от плотно утрамбованного снега. Самые удобные и легкие палки делают из углепластика.

## **ПЕРВЫЕ ШАГИ**

чем раньше вы покажите ребенку лыжи, тем лучше. Естественно, поначалу он не сможет передвигаться с вашей скоростью. Не подгоняйте его, лучше подстройтесь сами под его темп. Возьмите с собой санки. Устал ребенок — посадим его и прокатим.

## **ГДЕ КАТАТЬСЯ?**

Снег при входе в лес или парк обычно раскатын до льда и грязный, поэтому лучше пройти метров 200 до хорошей лыжни. Начинайте прогулку с ровного места, там где нет спусков и подъемов.

## ***СКОЛЬКО КАТАТЬСЯ?***

Ваш ребенок не спортсмен, поэтому его сердце надо постепенно готовить к нагрузкам. Первые 10-15 минут катайтесь спокойно, без ускорений. Не доводите детей до полного изнеможения — возвращаться домой надо, когда еще хочется еще немного покататься. Поэтому не стоит устраивать лыжные прогулки с детьми в незнакомых местах.

## ***ЧЕМ БЫ ПЕРЕКУСИТЬ?***

При длительных нагрузках в организме перерабатывается почти весь сахар, и его запасы надо восполнять. Возьмите с собой сладкий чай. Морс или сок. В лесу можно сделать небольшой костерчик из сухих хвойных веточек и приготовить шашлык из кусочков колбасы и белого хлеба. Однако долго у костра не задерживайтесь — тяжело будет возвращаться.

## ***НУ, А ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ТАК?***

- Прежде чем возвращаться домой проверьте, хорошо ли держатся крепления.
- Особое внимание обратите на то, хорошо ли надета обувь. Если уже на прогулке ребенок заметит, что ему натирает ногу — немедленно остановитесь. Надо разуться, ликвидировать причины неприятности и заклеить натертое место пластырем.
- Вы прошли по воде или грязи, лыжи не хотят скользить и к ним прилипает снег? Остановитесь и очистите скользкую поверхность от снега или ото льда. После этого лыжи на снег сразу не ставьте, пусть они немного подмерзнут.

Ну вот, надеюсь, что теперь вы и теоретически и морально готовы пойти со своим ребенком на лыжную прогулку. Только не забывайте еще об одном важном моменте: похвала всегда приятна. Старайтесь избегать такой любимой фразы: «Смотри, как хорошо девочки катаются, а ты ...» детский успех в большинстве случаев можно разделить между ребенком и родителями, равнодушным к его занятиям.

***Будьте внимательны к своим детям, и у них все получится!***