Ставьте ребёнка на лыжи

Чем раньше вы начнёте закаливать ребёнка, тем надёжнее убережёте его от простуды. Отличное средство закаливания – лыжные прогулки. Поставить на лыжи можно уже 3-х летнего ребёнка. Учить малыша лучше всего во дворе или городском парке, в ясную безветренную погоду при морозе не ниже 15 градусов, на накатанной, чуть с уклоном лыжне. В начале пусть он попробует просто стоять и ступать по лыжне без палок, так чтобы ноги были параллельно. Давать малышу палки не стоит, потому что всякая нагрузка будет падать на руки ещё неокрепшие. Занятия проводите в виде игры, имитируя паровоз с прицепом, буксир: пусть малыш держится за палку, а вы везёте его. Потом научите его ходить скользящим шагом, следите за тем, чтобы он дышал носом. Покажите ребёнку, как правильно падать (на бок, а не вперёд или назад).

К 4-м годам ребёнок должен уметь одевать и снимать лыжи.

В 5-6 лет делать повороты на месте, переступая вправо-влево, взбираться и скатываться с небольших пригорков. Если вы берёте с собой на прогулку малыша 4-5 лет на лыжах захватите санки. Они понадобятся уставшему малышу. Ходьбу на лыжах чередуйте с катанием с гор, игрой в салочки и другими развлечениями.

****