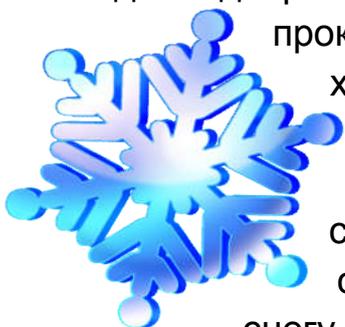


## На Лыжню! Прогулки на лыжах

Когда на дворе зима, когда снег скрипит под ногами, то так приятно бывает прокатиться по лесу на лыжах. Хорошая лыжня, скольжение и хорошая погода дадут вам заряд бодрости и хорошего настроения на целую неделю!



Лыжи - это ощущение полета и скорости, и собственной силы и ловкости, это голубые тени на снегу, и причудливые снежные звери, спящие на ветках, это птичьи следы на снегу вдоль лыжни...

Итак, решено - в выходные отправляемся на лыжах в лес! Отлично! А как быть с детьми? Оставить их дома или взять с собой?

Если речь идет о детях **старше пяти лет**, то их наверняка можно взять с собой, и они будут очень довольны такой прогулкой. А уж если лыжные прогулки станут вашей семейной традицией, дети будут просто счастливы!



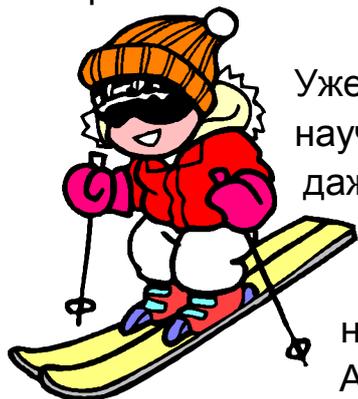
Что может понадобиться на длинной лыжной прогулке родителям и детям, которые уже умеют кататься? Во-первых, выберите маршрут таким образом, чтобы идти по хорошей лыжне, и по красивым местам, а не просто по утоптанной дорожке вдоль шоссе. Наметьте несколько вариантов, чтобы вы могли покататься подольше, или, наоборот, свернуть к дому, если замерзли или устали.

Во-вторых, захватите с собой небольшой рюкзачок, в который вы положите запасные теплые варежки, шерстяные носки, пластырь, и небольшой перекус; можно взять маленький термос с горячим сладким чаем. Поскольку термос тяжелый, и таскать его всю дорогу не очень приятно, вы запросто можете взять бутылку с тем же чаем, и завернуть ее в газету, а потом - в шерстяной носок, получится ничуть не хуже термоса.



Если ваши дети уже хорошо ходят на лыжах, не одевайте их слишком тепло, и пусть у них будет возможность на ходу регулировать свою одежду. В этом смысле лучше надеть два тоненьких джемпера и ветровку, чем толстый свитер и теплую

куртку. В куртке слишком жарко, а без нее продувает - это тоже неправильно.



Уже в **2 года** терпеливые мамы и папы вполне могут научить своих деток ходить по лыжне, и не просто топтать, а даже скользить! Если у мамы хватит терпения каждые 5 метров, то надевать малышу лыжи, то их снимать, то катать его, то играть без лыж, то скоро ваш малыш научится ходить на лыжах весьма уверенно.

А в **3-4 года** ваши дети смогут ходить и 20, и 30 минут подряд, скатываться с маленьких горок и даже ездить на буксире. Просто маленьким детям трудно долго заниматься одним и тем же делом, поэтому двухлетка будет часто просить вас то надевать лыжи, то снимать их, и это нормально.

Не удивляйтесь, если сначала малыш будет не скользить, а топтать лыжами по лыжне - для первого раза это тоже хорошо. Пусть освоится с лыжами, пусть привыкнет к ним! Потом научите ребенка двигать ноги по лыжне, не поднимая их. Можно попробовать перед каждой лыжей положить по цветному теннисному мячику - и попросить малыша толкать мячики то одной лыжей, то другой.

Оптимальная температура для первых лыжных прогулок: -3 - -10, поскольку при 0 и тем более плюсе на лыжи прилипает снег, и скольжение плохое. А если холоднее -10, то вы скоро замерзнете.



Для первых уроков понадобятся беговые лыжи - выше роста малыша, примерно на 15-20см, желательно - деревянные, хотя можно и пластиковые, и с нормальными креплениями, а не с ремешками.

Родители привыкли, что дети быстро вырастают из одежды и обуви, но ведь и спортивный инвентарь в той же степени должен быть подобран в соответствии с ростом и весом малыша.

Важный момент: детям лет до 5 лыжные палки вообще не нужны. То же относится и к начинающим любого возраста - на нескольких первых занятиях лучше ходить без палок, тогда техника скольжения будет куда лучше.

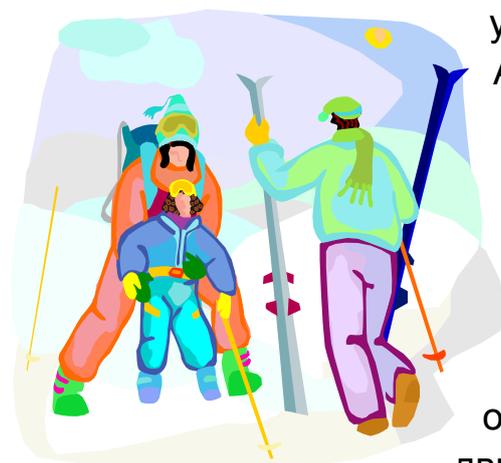
И для малышек, и для начинающих удобной штукой окажется буксир - круглая деревянная палочка длиной около 30см, 2см в диаметре, привязанная серединой к прочной стропе или веревке длиной около 5м. Держась руками за эту палочку, дети смогут скользить по лыжне или по дорожке.

Проще всего научить детей ходить на лыжах в игровой форме, причем удобнее, если учиться будут сразу несколько детей. Предложите им топтать новую лыжню на неглубоком снегу - и они скоро научатся держать лыжи параллельно. Предложите им рисовать, то есть вытаптывать лыжами разные фигуры - веер, солнышко и т.п. - и они сами не заметят, как научились разворачиваться на лыжах. Устройте соревнование - кто аккуратнее и быстрее влезет на горку "лесенкой" - и дети прекрасно научатся чувствовать крутизну склона, а заодно станут ставить лыжи гораздо аккуратнее.



Предложите им скатываться с горки не просто так, а по трассе - вы можете обозначить флажки маленькими прутиками или пластиковыми бутылками, воткнутыми в снег.

Попросите детей прыгать по дорожке на одной лыже - это очень увлекательно, попробуйте сами!



А уж прятки и салки на лыжах порадуют всех!

*Дети чему угодно легче учатся в игре, когда они не "заняты тренировками", а просто играют.*

Лыжные прогулки способствуют закаливанию организма детей, укреплению опорно-двигательного аппарата, воспитанию выносливости, умения приспосабливаться к окружающим условиям, к погоде, снегопаду, ветру.

**Семейные походы родителей, вместе с детьми, а иногда и с бабушками, с дедушками являются прекрасной формой совместной деятельности.**