



Уважаемые взрослые, впереди выходные! Время, которое принято проводить вместе с семьёй – и лучше всего, конечно, на свежем воздухе! Выбор развлечений широкий: можно кататься с малышом на санках, можно научить его езде на коньках, а можно – и на лыжах. Польза от такого спорта для детей огромная!

### **Когда и как начать обучение лыжам?**



Самый первый вопрос родителей в этой ситуации: когда можно начинать? Ответ во многом аналогичный, как и в случае с коньками: ребёнок готов осваивать лыжи, как только научился уверенно ходить, бегать, прыгать и приседать – то есть, с 2-3-х лет. Подтверждением этого выступают и специализированные секции, которые готовы дать базовые навыки беговых и горных лыж деткам от 3-4-х лет. Причина столь раннего старта проста: именно в этом возрасте малышу легче всего даются новые приёмы перемещения в пространстве, поскольку и обычные для него ещё в новинку. Более того, занятия лыжным спортом, даже в самом простом виде, способствуют развитию организма: ребёнок учится держать равновесие, у него улучшается координация движений, укрепляются мышечная система, сердце и дыхательные пути. Потому не бойтесь начинать в юном возрасте – главное, чтобы лыжи вызывали у малыша интерес и приносили истинное удовольствие!

Если вы показали ребёнку лыжников (на улице или на видео), и он выразил желание попробовать силы, переходите к следующему этапу – подготовке. **Учтите ряд факторов:**

