



Найдите ровный участок, длиной метров 100-200-ти, с укатанным снегом, в идеале с проложенной лыжнёй (впрочем, вы можете сделать её и сами за 10-15 минут). Но, не спешите ставить на неё ребёнка! Вначале научите его падать. На лыжах это случается не реже, чем на коньках, потому от правильности падения зависит снижение риска травм. Объясните малышу, что падать не страшно и не больно, если делать это верно: заваливаясь набок (не вперёд и не назад), сгруппировавшись и не выставляя рук. Пусть попробует это под вашим контролем – дети любят валяться в снегу, и такой урок будет весёлым и комфортным, избавит от возможного страха. Следующее упражнение - учим разворачиваться на месте (без этого вам придётся постоянно поднимать малыша и ставить в нужном направлении). Покажите, как поднимать ногу, чтобы задняя часть лыжи осталась внизу, а затем переносить в нужную сторону – и затем повторяем другой ногой. Поможет сравнение, знакомое ребенку: вспомните, как вы нарезаете пирог на ломтики ножом, он должен «разделить» снег вокруг себя лыжами на «ломтики», «дольки» или «солнышко»

### **Как скользить на лыжах?**

Если малыш уже и стоит ровно, и ходит, и даже разворачивается на месте пусть медленно, но, верно, можно переходить к главному – скольжению на лыжах. Сначала ребёнка нужно покатавать самим: пусть он стоит на лыжах в правильной стойке, ухватившись за вашу лыжную палку, а вы его тяните за собой. Не увлекайтесь, достаточно 5-10-ти минут, чтобы ваше чадо почувствовало скольжение и удовольствие от него. А затем, предложите отталкиваться самому, чтобы скользить. Самый простой метод – так называемый попеременный ход. Из стойки надо вытянуть немного вперёд одну ногу так, чтобы лыжа не отрывалась от снега, при этом вес тела переносим на эту ногу. Затем пробуем сделать аналогичное движение другой лыжей, также сместив массу уже на эту ногу (и тело не должно отклоняться назад). С первой попытки у ребёнка это хорошо не выйдет, потому будьте рядом и страхуйте его. После десятка «скользящих» шагов под вашим вниманием и демонстрации личного примера, у него получится!

