Как научить ребенка ходьбе на лыжах.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта. Чистый и здоровый воздух закаляет организм, придает бодрости. При передвижении на лыжах работают почти все мышечные группы, что способствует энергичному обмену веществ в организме.

Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на развитие осанки, укрепляются почти все мышечные группы, особенно мышцы спины.

Катание на лыжах способствует координации движений, воспитывает эмоционально – волевые качества, смелость, решительность, выносливость.

Благодаря регулярным занятиям, дети меньше болеют респираторными заболеваниями.

Начинать ходьбу на лыжах можно с 2-3 лет.

Сначала научите малыша стоять на лыжах на месте, не терять устойчивость.

Удобнее начинать катание в валенках.

Ступающий шаг – первая ступень овладения лыжной ходьбой. Ребенок поднимает передний конец лыжи, а потом прижимает задний конец и делает шаг вперед. Колени слегка согнуты, тело подать чуть вперед, руки выполняют роль балансира – слегка в стороны.

При ходьбе на лыжах приучите ребенка дышать носом, выдыхать через рот.

Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы на лыжах, примерно в 5-6 лет, можно закрепить задник за резинку., тогда нога приобретет устойчивость., лыжами легко будет управлять.

Лыжник должен делать широкий размашистый шаг.