

Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной



Художник Т. А. Святая

Напоминаем, как правильно выбрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки. Очень важно, чтобы ребенок был одет тепло и легко. Свитер, теплые колготки или рейтузы, куртка, брюки теплые, трикотажные, а еще лучше — комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно толстые шерстяные носки, на руки — толстые варежки, а если есть — кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку, в меховой будет жарко. Но шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, или можно поддеть еще тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его экипировка.

Прежде всего, малыша следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10° . Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи,

не тащить из за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать тоже надо умеючи — не назад, не вперед, а в сторону.

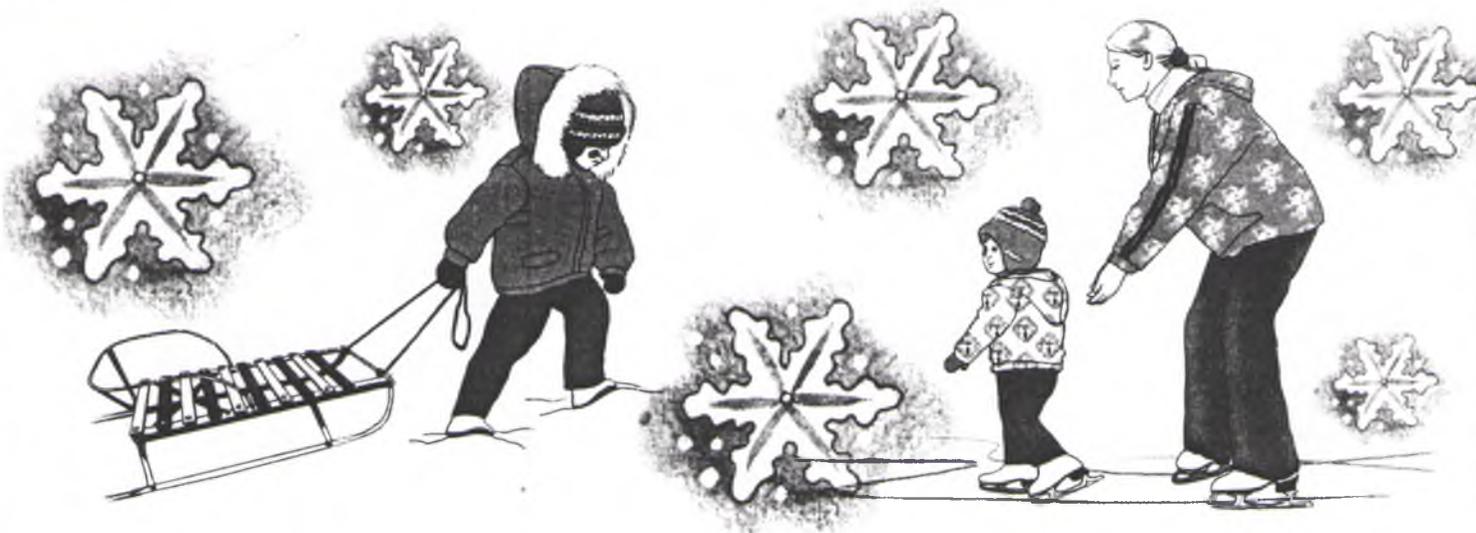
Главное — это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже пришлось обучать детей, наверное, знает, что *главные ошибки новичков — недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание*. Следите за этим особенно внимательно. Специалисты советуют, разбежавшись, скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно разбегутся — и скользят на обеих лыжах сразу.

Для разучивания скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов «елочкой» или «лесенкой». И дело тут не только в большей безопасно-

сти, хотя и это очень важно. Вы, наверное, обращали внимание, как неопытный лыжник буквально «висит» на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Поэтому, чтобы заставить работать ноги, лучше освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время советуем обходиться без палок.

Сейчас все чаще можно видеть лыжников, которые передвигаются так называемым коньковым шагом. Однако это более сложный, чем «классический», способ передвижения, так как он менее естествен с точки зрения привычной ходьбы. Со временем, если будет желание, ваш лыжник освоит и его.

А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься с горки! Для начала нужно найти недлинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь — поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, — скорость замедляется. Обязательно объясните, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости. Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложен-



ной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок — сильнее присесть. На неровной поверхности — мягко присесть, как бы покачиваясь на согнутых ногах.

Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ — «полуплугом», или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом колени сближаются, носки лыж сведены.

Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны — не более 15—20 минут. Однако постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы, пусть маленьким успехам, прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.

Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны. И не за горами то время, когда вы всей семьей отправитесь на лыжную прогулку в зимний лес.

А как быть, если вы решили самостоятельно поставить вашего ре-

бенка на коньки? 4—5 лет — очень подходящий возраст для освоения этого стремительного и изящного вида спорта.

Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, еще только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют красивой осанке, выработают плавность движений, грациозность и музыкальность.

Более трех столетий назад появились первые коньки — деревянные, обитые железом. А сколько теперь разных коньков! Какие же из них предпочтительнее для начинающего? Раньше новичков ставили на «снегурочки». Помните, были такие коньки, которые крепились ремнями к валеночкам или ботинкам? Есть еще коньки повышенной устойчивости — двухполосные. Но и они сейчас редкость. У конькобежцев коньки беговые, с длинным лезвием, у хоккеистов — лезвие коньков изогнуто. Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереды. Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать: пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Если ботинки великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков. Лучше всего одеть малыша в комбинезон или курточку и утепленные или непромокаемые брючки.

Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это в какой-то степени помогут специальные тренировки во дворе на утоптанном снегу: надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, поприсесть и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Без падений еще никто не научился кататься на коньках. Падают даже самые именитые конькобежцы и фигуристы. Но первое, чему надо научиться, — это правильно падать. Безопаснее всего — на бок и очень желательно — назад, так как можно сильно удариться затылком. Обратите внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребенка стоять на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом.

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.

Используйте этот благодатный возраст, чтобы привить вашему малышу любовь к лыжам и конькам, и ваши усилия будут вознаграждены сторицей! ■