

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №267»  
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей  
«Как научить детей кататься на лыжах: советы родителям»

Составил: инструктор по физической культуре  
Кулясова Г.С

Январь 2026г.

Как проводить занятия, что приготовить вашему ребёнку на завтрак перед катанием, как подобрать снаряжение и одежду, какой возраст оптимальный для начала катания: в этой статье собрано всё, что нужно знать, чтобы поставить ребёнка на лыжи.

**В каком возрасте лучше всего начинать обучение лыжному спорту?**



Ответ простой — подходящего возраста, чтобы научиться кататься на лыжах, не существует. Вернее так: с точки зрения мелкой моторики в 3 года мальчику или девочке уже можно смело одевать на ноги лыжи и давать первые уроки.

Но как мы не все одинаковы, так и наши дети, поэтому есть те, кто мотивирован раньше, и есть те, кому нужно немного больше времени.

Как понять это? Наблюдать, насколько интересуется ваш ребёнок активностям на снегу и другим детям, катающимся на лыжах: если они его привлекают, то самое время; если он предпочитает делать что-то ещё, то это случай отложить уроки катания. Самое главное: ребёнок должен почувствовать, что катание на лыжах это что-то весёлое и нетравматичное.

### **Какие занятия для ребёнка лучше: индивидуальные или групповые?**

С одной стороны, индивидуальные курсы стоят дороже, с другой стороны, вы уверены, что таким образом инструктор будет уделять всё внимание только вашему ребенку. И это, несомненно, верно, по логике взрослого человека. Но логика ребенка другая (или может быть другой): часто, находясь в группе с другими детьми, воспринимая урок как игру, находясь в компании, а также имея моменты, чтобы немного отвлечься — всё это в результате может сделать групповое занятие более функциональным.

В конце концов, как и в случае с возрастом, это всегда субъективный вопрос: решение также может состоять в том, чтобы чередовать индивидуальные и коллективные уроки лыжного спорта, смотреть на реакции, слушать рассказы вашего ребенка, и подходящее решение найдётся!

### **Кто лучше научит ребёнка кататься на лыжах: мама, папа или инструктор?**

Да, есть много родителей, которые учат своих детей кататься на лыжах, точно так же, как и те, кто учат плавать.

Без сомнения, это экономия денег, но не времени. И дело не только в “технике”, но и в общении и в понимании отношения ребёнка к занятиям; лыжные инструкторы в этом являются профессионалами: они видят десятки, если не сотни детей каждый год, понимают их реакцию, нерешительность и трудности, имеют свои педагогические “инструменты” и трюки, чтобы мотивировать их и побудить к первым маленьким «подвигам» на снегу.

Поэтому совет: для первых шагов вашего сына или дочери на лыжах выберите инструктора. В дальнейшем у вас ещё будет время покататься вместе и повеселиться без стрессовых моментов обучения.

## **Сколько занятий с инструктором должно быть?**

Нет минимального или максимального количества уроков, чтобы научиться кататься на лыжах. Если у вас есть возможность кататься на лыжах каждый уик-энд, может иметь смысл брать занятия ребёнку каждые выходные или даже каждый день на склонах, чтобы всё больше совершенствовать их технику, а следовательно, безопасность.

Однако одно можно сказать наверняка: когда речь идет о детях, которые еще «маленькие», в возрасте от детского сада до начальной школы, одного урока в день достаточно. Не нужно руководствоваться взрослой логикой, которая говорит, что нужно использовать всё время на снегу и на склонах.

В дополнение к возможной простуде и тому, что им труднее справляться с усталостью, дети имеют полное право делать перерывы или даже делать что-то ещё в течение дня. Не принуждайте своих детей заниматься черезчур — это не пойдёт на пользу и самому ребёнку и вашим отношениям.

## **Как правильно одеть ребёнка на занятия?**

Также как и взрослого, то есть по принципу «капусты». Это означает, что первым слоем одежды, которая непосредственно контактирует с кожей, должны быть колготки и футболки с длинными рукавами из синтетической или шерстяной термоткани, вторым слоем — флисовая одежда и сверху лыжный костюм. Кроме того, незаменимыми являются перчатки, шлем, лыжная маска. Бафф или балаклава всегда могут быть полезны в холодные дни.

## **Лыжи и лыжные ботинки: лучше купить или взять напрокат?**

100% лучше взять напрокат. Когда ребенок берёт свои первые уроки, это не значит, что он обязательно будет любить кататься на лыжах и делать это каждые выходные зимнего сезона.

А также, наши дети быстро растут, и есть риск, что лыжи и особенно лыжные ботинки придётся менять каждую зиму.

Конечно, лыжное снаряжение теоретически можно перепродать, но на самом деле, если только вы не живете в горах и не уверены, что ваш ребёнок будет кататься на лыжах 15/20 уикендов в год, покупка того не стоит.

Если вы просто не хотите каждый раз брать напрокат новое или опасаетесь, что не всегда найдете лыжи и ботинки подходящего размера и качества, можно подумать о ежегодной аренде. Это стоит дороже, зато есть вышеперечисленные преимущества.

### **Нужен ли ребёнку завтрак перед катанием на лыжах?**

В этом не должно быть никаких сомнений: да, и очень плотный.

По двум причинам: во-первых, занятие на лыжах является сложной физической и спортивной деятельностью, во время которой тратится очень много энергии. Во-вторых, неизбежный холод на лыжных склонах приводит к сжиганию ещё большего количества калорий для терморегуляции.

Так что проснитесь пораньше и найдите время, чтобы приготовить ребёнку завтрак, который даст энергию на всё утро. Завтрак может состоять из горячего второго или бутербродов, в любом случае в его составе должно быть солёное и сладкое. А после занятий будет оптимальным дать ребёнку богатый калием банан.

### **Не замёрзнет ли ребёнок во время катания?**

Ну да, в горах на горнолыжных склонах холодно. Выбор курорта тоже может иметь значение: есть районы со склонами, выходящими на север, где температура всегда ниже. Такие склоны любят опытные лыжники. И есть районы со склонами, залитыми солнцем, выходящими на юг, где сама температура воспринимается иначе. Короче говоря, прежде чем отправить своего сына или дочь заниматься на лыжах, посмотрите погоду и не только, сколько градусов за окном, но и силу ветра и влажность, во время которой холод ощущается сильнее и примите решение.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Источник информации:

<https://family.rambler.ru/vospitanie/54030264-kak-legko-i-bystro-nauchit-rebenka-katatsya-na-lyzhah-prostye-sovety-ot-prizera-olimpiady-2010/?ysclid=mkm4w0679e18604047>