Собираемся на прогулку

Шаг 1. Подготовка

1



Одежда слоями

Тепло и удобно двигаться.

2



Шапка и варежки

Закрываем уши и руки.

3



Ботинки по размеру

Пальцам удобно. Пятка не болтается.

4



Берём нужное

Вода, перекус, запасные варежки.

Взрослым: выбирайте спокойный день без сильного мороза.

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

ПЕРВЫЙ ВЫХОД НА ЛЫЖИ

С чего начать дошкольнику





Ровный снег

Спокойная и безопасная площадка для первых шагов.



Взрослый рядом

Поддерживает, показывает и помогает.



Учимся через игру

Любопытство и радость помогают быстрее освоиться.



Беговые лыжи • Для детей 4–6 лет

Узкие лыжи, крепление на носок, пятка свободная.

Первый успех — попробовать и порадоваться!

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

Играем и радуемся успеху

Шаг 6. Первая прогулка

1



Иди за мной

Повторяй маленькие шаги взрослого.

2



Дойди до флажка

Выбери близкую цель.

3



Скажи об усталости

Замёрз или устал? Скажи взрослому.

4



Пора отдыхать

Завершаем с хорошим настроением.

Взрослым: первый выход короткий;
при усталости заканчивайте.

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

Выбираем место и разминаемся

Шаг 3. Перед стартом

1



Ровная площадка
Начинаем на ровном снегу.

2



Свободное место
Вдали от дороги, льда и горок.

3



Шагаем на месте
Разогреваемся без лыж.

4



Делаем полуприсед
Слегка сгибаем колени.

Взрослым: начинайте спокойно, без спусков и скорости.

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

Учимся поворачивать и останавливаться

Шаг 5. Управление

1



Сначала остановись

Поворачиваем без спешки.

2



Поворот шагами

Переступай маленькими шагами.

3



Замедляемся

Перестань толкаться на ровном снегу.

4



Попроси помощь

Если трудно — позови взрослого.

Взрослым: торможение на склоне осваивают с инструктором.

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

Собираемся на прогулку

Шаг 1. Подготовка

1



Одежда слоями

Тепло и удобно двигаться.

2



Шапка и варежки

Закрываем уши и руки.

3



Ботинки по размеру

Пальцам удобно. Пятка не болтается.

4



Берём нужное

Вода, перекус, запасные варежки.

Взрослым: выбирайте спокойный день без сильного мороза.

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

Учимся стоять и шагать

Шаг 4. Первые движения

1



Лыжи рядом

Держим лыжи параллельно.

2



Мягкие колени

Слегка согни колени. Смотри вперёд.

3



Маленькие шаги

Переступай вперёд понемногу.

4



Короткое скольжение

Толкнись ногой и чуть проскользи.

Взрослым: показывайте одно движение за раз. ♡

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

Знакомимся с лыжами

Шаг 2. Снаряжение



1

Подбираем лыжи

По весу и росту — со специалистом.



2

Проверяем крепления

Взрослый закрепляет ботинки.



3

Начинаем без палок

Руки помогают держать равновесие.



4

Пробуем поднять пятку

Носок ботинка остаётся в креплении.

Взрослым: проверьте исправность лыж и креплений.

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
Викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО