

**Л**ыжи — мой самый любимый зимний вид спорта, к тому же он полезен и взрослым, и детям. Недавно я узнала, что в северных странах ребят ставят на лыжи с самого раннего возраста — с полутора лет. Норвежцы, например, считают, что катание на лыжах укрепляет детский иммунитет, сердце и поддерживает общее физическое развитие.

Моему сыну повезло с воспитателями: в детском саду его группу поставили на лыжи в первую же зиму, причем всем ребятам это понравилось. А год спустя я решила познакомить сына с горными лыжами.

Это было очень забавно. Первый день мы вместе падали, кувыркались, смеялись. На второй день взяли инструктора, и уже через пару часов сын уверенно скатывался со склона, а я прикрывала его со спины или ловила внизу.

Если вы планируете поставить ребёнка на лыжи, учтите несколько моментов:

- важно выбрать правильный склон, пологий склон важнее хорошего инструктора;
- одежда должна быть комфортной и теплой;
- обязательно берите запасные варежки и перчатки;
- не давите и не торопите ребёнка — подбадривайте и поддерживайте;
- придумайте маленькие награды;
- не давайте ребенку переутомиться.

Прочтите вместе с малышом новые зимние приключения Конни, и пусть катание на лыжах приносит вам всем только радость и удовольствие.

**Лана Богомаз,**  
главный редактор  
«Альпина.Дети»

# Конни катается на лыжах



История  
Лианы Шнайдер

С иллюстрациями  
Евы Венцель-  
Бюргер

альпина  
*.геми*  
2020

Конни с родителями собираются в горы, кататься на лыжах. Теперь каждое утро они с папой делают зарядку.

Сначала Конни приседает: вверх-вниз, вверх-вниз. Потом поднимает ноги: правую-левую, правую-левую. И машет руками как мельница.



— А теперь пять наклонов!  
Молодец! — подбадривает  
папа, который тренируется  
вместе с Конни.



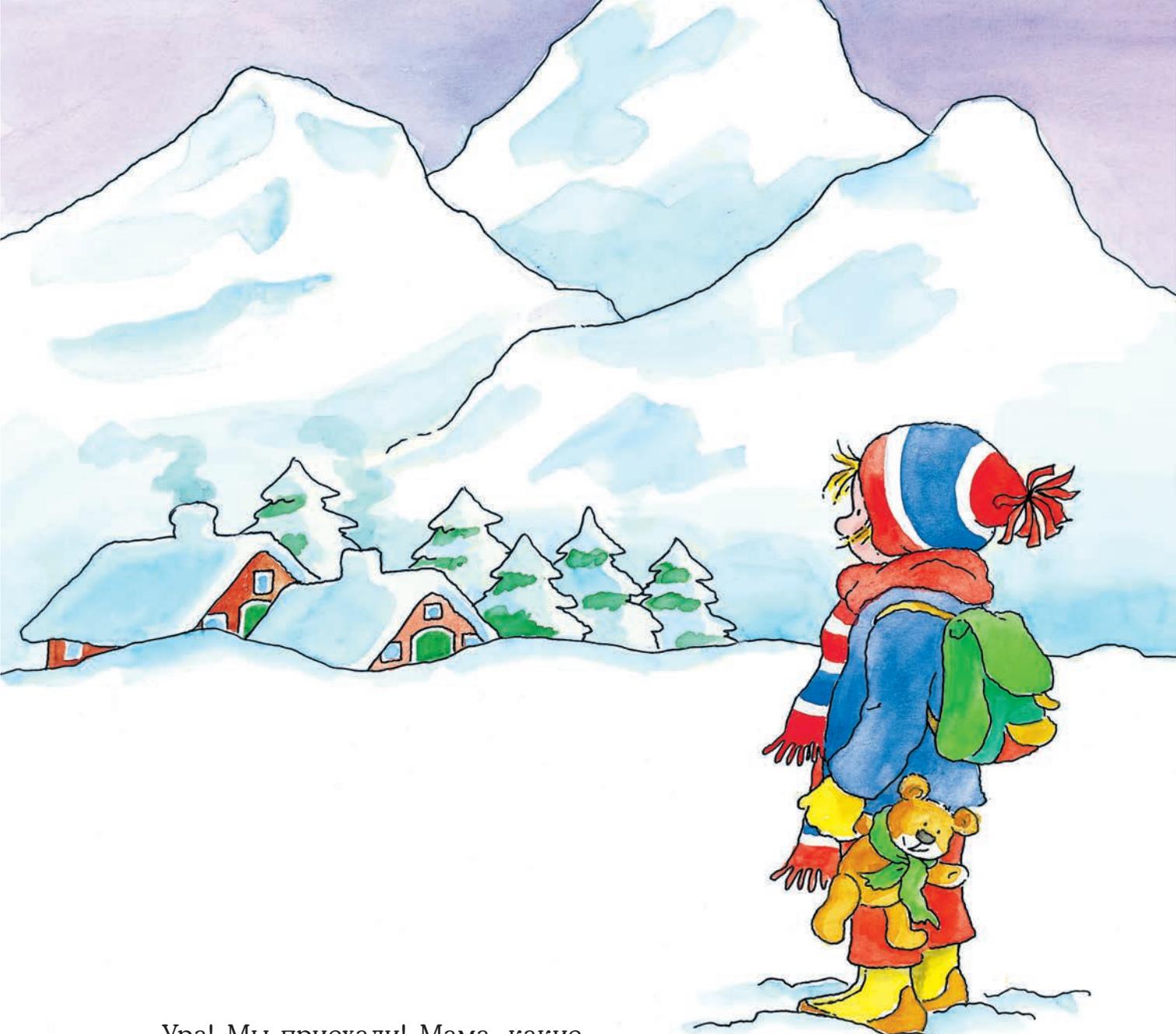
Наконец наступает первый день папиного отпуска, и вся семья отправляется в путь! Багажник забит, дорога предстоит долгая.

— Мама, я уже две сказки послушала... Долго нам ещё ехать? — ноет Конни.

— Да, милая, нам ещё долго.

Через несколько часов они останавливаются на обед, и мама садится за руль, чтобы папа мог немного отдохнуть. Конни снова включает аудиосказку и, сама того не замечая, засыпает. Когда она просыпается, за окном идёт снег.





— Ура! Мы приехали! Мама, какие горы большие! А сколько снега! — Конни прыгает от счастья.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)