

Как подобрать лыжи ребёнку?



В зимнее время года лыжи – это любимый многими вид спорта. Помимо того, что лыжные прогулки связаны с длительным пребыванием на свежем воздухе, они ещё и обеспечивают физическую нагрузку, укрепляют мышцы и развивают выносливость. Да это просто весело и здорово – отправиться в зимний лес всей семьёй за незабываемыми впечатлениями. Чтобы ребёнок полюбил такие поездки, нужно правильно подобрать ему лыжи. Методика ходьбы на лыжах для дошкольников не подразумевает наличие палок.

Подбирая лыжи для ребёнка, ориентироваться надо строго на вес, а не на рост ребенка. Веса малыша должно хватать, чтобы прогнуть лыжу посередине.

Вес, кг	Длина лыж, см
Менее 20	70
20 – 30	90
30 – 40	100

Для ребенка весом более 40 килограмм правила выбора меняются: нужно ориентироваться на рост. Как подобрать лыжи по росту детей? Просто убедитесь, что они доходят до носа. Ориентиром может служить следующий принцип: рост ребенка плюс 15-20 см.

По материалу лыжи бывают:

Деревянные

Деревянные лыжи хороши при морозной погоде, но уже при нулевой температуре становятся практически непригодными для катания. К тому же быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными мазями, иначе мокрый снег не даст ребенку легко передвигаться на лыжах.

Пластиковые

Пластиковые лыжи более прочные и обладают повышенными скользящими качествами, что в этом случае можно, скорее, отнести к недостаткам, чем к достоинствам. Чтобы лыжи не разъезжались по разным сторонам, на пластиковых лыжах должна быть качественная и достаточно большая по площади противоскользкая **насечка**. Особенно наличие насечек важно, если ребенок встал на лыжи в первый раз.

При выборе материалов предпочтителен пластик. Во-первых, он долговечнее, прочнее и устойчивее к изменениям погодных условий, чем дерево. Во-вторых, деревянные лыжи постепенно уходят с рынка, и найти их скоро совсем не удастся.

Типы креплений для детских лыж:



1. **Мягкие (ремешки, резинки)**. Подходят для самых маленьких. Позволяют надевать лыжи на повседневную зимнюю обувь (валенки, ботинки).

2. **Полужёсткие**. Представляют собой конструкцию из металла, пластика, ремешков. Также крепятся на обычную обувь, но обеспечивают более надёжную фиксацию стопы на лыжной поверхности.

3. **Жёсткие**. Крепления предполагают покупку специальных лыжных ботинок в комплект к лыжам.

Существует **два типа** креплений:

- Старого образца с шипами (75 мм)



- Современные, стандарта SNS и NNN. В нашем детском саду вот этот тип крепления на лыжах, детям очень нравится, многие уже умеют сами надевать лыжи, чему очень рады.



Одежда детей

Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы в пору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.



Что ждёт ребёнка в школе?

Во первых, лыжи в школе сейчас не выдаются и поэтому у будущего первоклассника лыжи должны быть свои. Во вторых техника ходьбы на лыжах продолжает быть без палок. В третьих, чтоб ребёнок не нервничал и не был последним желательно, чтоб он уже умел одевать сам лыжные ботинки, если они не на липучках, то без помощи взрослого завязывал себе шнурки. И конечно же на улице сам одевал, снимал и ухаживал за своими лыжами.

