

## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

предлагает

# Воспитатель по физической культуре

## Готовимся к лыжному сезону

Как правильно выбрать беговые лыжи для ребенка?

Чтобы узнать, как выбрать лыжи для ребенка, давайте сначала разберемся, какие они бывают:

**Детские беговые лыжи делятся на: деревянные и пластиковые.**

Сейчас пластиковые лыжи для детей купить легче, чем деревянные. Пластиковые лыжи значительно прочнее, сломать их практически невозможно. Однако они и более скользкие. Поэтому, если малыш никогда не катался на лыжах, необходимо отдать предпочтение моделям с антиоткатным покрытием. Антиоткат- это специальные насечки на обратной стороне лыж, которые препятствуют скольжению назад. **Чем больше размер насечек, тем устойчивее лыжи для детей.**

Или стоит отдать предпочтение деревянным лыжам. На начальном этапе деревянные детские беговые лыжи идеальный вариант. Так же на них легче осваивать технику скольжения, особенно они удобны, если ребенок маленький.

**Детские лыжи отличаются креплением.**

**МЯГКОЕ** крепление подходит для маленьких детей. Оно представляет собой набор ремешков и резинок. В него можно вставить любую обувь, что очень удобно, поскольку маленькие дети пока все равно двигаются очень мало, в любой момент вы можете прервать катание на лыжах и заняться чем-то другим.

**ПОЛУЖЕСТКОЕ**-подразумевает, что нога стоит более устойчиво, здесь тоже можно вставлять повседневную зимнюю обувь.

**ЖЕСТКОЕ** крепление- более «взрослый» вариант, подходит для детей от 6-7 лет. В этом случае крепление идет вместе с лыжными ботинками. Подходят для детей старшего возраста, которые активно двигаются.

**Как выбрать лыжи по росту**

Для детей 2-6 лет, длина лыж не должна превышать рост ребенка. Длинные лыжи для детей будут служить помехой при движении, особенно на поворотах. При падении будет сложно встать. Так же в этом возрасте не нужны палки, без них ребенок быстрее освоит технику скольжения на лыжах.

В более старшем возрасте (с 6-7 лет), детские беговые лыжи подбираются по росту, к росту малыша нужно добавить 10-15 см, и вы получите то, что нужно. Лыжные палки (ребенок должен встать прямо), должны упираться в подмышки, выше в этом возрасте не рекомендуются.

До встречи на лыжне!

