Многие родители с наступлением холодов ограничивают пребывание своих детей на улице, опасаясь различных простудных заболеваний. Но это самое обычное распространенное заблуждение, потому как зимние виды спорта чрезвычайно полезны для здоровья и прекрасно укрепляют иммунитет. И один из них — катание на лыжах.

Совет 1: Как подобрать детские лыжи

Для катания на лыжах нет возрастных ограничений. Чтобы приучить ребенка к полезным и веселым лыжным прогулкам, следует, как можно раньше начать заниматься. Правильно выбранные **детские лыжи** не только помогут ребенку почувствовать вкус к катанию, но и избежать травм после неизбежных падений.



Инструкция. Учитывайте рост и возраст ребенка. Покупка модели «на вырост» ведет к тому, что **лыжи** не слушаются владельца, отбивая у него всякое желание кататься. Лыжи должны быть чуть «ниже» ребенка, если он младше пяти лет. Идеальная длина составит от 40 до 80см. Такие **лыжи** не будут сковывать движения ребенка и помогут ему быстрее освоить технику бега. Ко времени вступления в школьный возраст, длина лыж может превосходить рост на 10 – 15 см. Чтобы правильно выбрать **детские лыжи**, поставьте их вертикально рядом с ребенком и попросите его дотронуться до кончика рукой. Если длина подобрана правильно, ребенок сможет дотянуться.

Начинайте с деревянных лыж. Они не позволят развить слишком большую скорость и лучше управляются на поворотах. К тому же к ним проще подобрать смазку. Помните, что чем шире **лыжи**, тем они устойчивее и медленнее. По мере того, как ребенок будет совершенствовать свои навыки,

переходите к более узким и легким пластиковым моделям. Этот материал прочнее и обеспечивает лучшее скольжение.

Удостоверьтесь в качестве лыж. Взвесьте в руках правую и левую **лыжи** из одной пары. Проверьте, чтобы их масса была примерно одинаковой, а центр тяжести находился в одном месте – на уровне крепления.
Не покупайте **лыжи**, если на них есть трещины или глубокие царапины. Желоб на скользящей стороне должен быть ровным.

Правильно выберите лыжное снаряжение. Палки идеальной длины будут доставать до подмышек. Они могут быть чуть длиннее, но не короче, иначе бег на лыжах будет сопряжен со значительными неудобствами, а позвоночник получит дополнительную нагрузку. Проверьте форму наконечника палок. Для детских моделей лыж их делают в форме кольца, чтобы увеличить площадь опоры на снег. Если ребенок только начинает кататься, предложите ему попробовать без палок. Это научит его держать равновесие.

Выбирайте полужесткие крепления, состоящие из металлической основы и кожаных ремешков. Они не соскальзывают слишком легко, но и не сковывают ступню ребенка, что особенно важно при падении. Замок на креплении также не должен быть слишком тугим, чтобы ребенок мог самостоятельно надеть **лыжи**, если они слетели.

Совет 2: Как выбрать лыжи ребёнку

Лыжи для ребенка нужно выбирать в зависимости от его возраста, роста и умения кататься. Цена и марка лыж имеет менее важное значение. В комплекте с лыжами нужно купить крепления, лыжные ботинки и лыжные палки. Длину лыж можно узнать у продавца, а тип лыж - коньковые, классические или универсальные - придется выбирать на свой вкус.
Вам понадобится Вы должны знать рост ребенка в см. и его размер обуви.
Инструкция: **Лыжи** у разных производителей имеют разную структуру и характеристики, но для непрофессионала разница практически не ощутима, лыжи всех производителей вполне пригодны для прогулок по лесу и школьных уроков физкультуры.
Даже недорогие лыжи могут подойти для ребенка, но не на всяких лыжах ребенок будет чувствовать себя уверенно. При неправильном выборе лыж ребенок будет быстро уставать, часто падать и отставать от одноклассников. По-настоящему важным является выбор между классическими лыжами с насечками и коньковыми лыжами без насечек. Первые в жизни лыжи для ребенка-дошкольника можно купить детские, с креплениями под обычную детскую обувь. Такие детские лыжи обычно продаются в комплекте с креплениями и палками. Для ребенка возраста начальной школы нужно купить уже настоящие лыжи с креплениями под лыжные ботинки.



Для прогулок с родителями по лыжне в лесу и школьных уроков физкультуры подойдут классические лыжи с насечками. При небольшой скорости катания у таких лыж нет отдачи, то есть они не будут соскальзывать назад, и ребенок не будет тратить лишние усилия. Недостаток таких лыж в том, что при теплой погоде около ноля влажный снег налипает на насечку, замедляя движение.

Кроме лыж, необходимо приобрести лыжные ботинки, крепления и лыжные палки. Для лыжных ботинок важна теплоизоляция, выбирайте ботинки с внутренней мембраной типа Gore-tex, предохраняющей от холода и промокания, чтоб ребенок не простудился.

Крепления под лыжные ботинки продаются отдельно и устанавливаются на лыжи в крупных спортивных магазинах. Длина лыж и лыжных палок вычисляется по росту ребенка - лыжи должны быть на 20 см длиннее роста ребенка в см, а палки для классических лыж должны быть наоборот, короче роста ребенка на 25 см. Например, ребенку ростом 130 см подойдут лыжи длиной 150 см и палки длиной 105 см.

Если ребенок уже освоился на лыжне, не падает на каждом шагу и хочет кататься быстрее, покупайте ему лыжи без насечек для конькового бега. На таких лыжах можно почувствовать настоящую скорость!
У коньковых лыж должен быть острый бортик по краям для того, чтобы лыжи не соскальзывали вбок, поперек направления движения. Коньковые лыжи должны быть на 15 см длиннее роста ребенка, а палки для коньковых

лыж должны быть короче роста ребенка на 20 см. Например, ребенку ростом 150 см подойдут лыжи длиной 165 см и палки длиной 130 см.

КАК ПОДОБРАТЬ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ РЕБЕНКУ.

Выбор горных лыж для детей имеет свои особенности:
Не нужно покупать лыжи с жёсткими креплениями и специальными лыжными ботинками малышам до шести лет. В этом возрасте отлично подойдут модели с полужёсткими или мягкими креплениями, рассчитанными на обыкновенную зимнюю обувь.

Предпочтительно выбирать лыжи из пластика, нежели деревянные — они прочнее и не требуют смазки. Очень хорошо, если на детских лыжах будут насечки, блокирующие откат назад.

Вопрос, как подобрать ребенку палки для горных лыж, в первые пару месяцев вообще не должен вас беспокоить. Поначалу они не пригодятся: без палок ребенку будет проще научиться удерживать равновесие. Они будут необходимы только после того, как он разберется с принципом скольжения. По длине палки должны доставать до подмышек. Хорошо, если палки будут легкими, не острыми и с ремешками для рук.

Малышам 3–4 лет покупают лыжи длиной чуть меньше роста ребенка и достаточно широкие (7–8 см). 5–6-летним детям уже можно выбрать лыжи на 10–15 сантиметров длиннее роста и шириной 4.5–5 см.

Лыжи для дошкольников также можно подобрать по весу: детям весом до 20 килограмм — 70 см, до 30 килограмм — 90 см, до 40 килограмм — лыжи длиной до метра. Ребенку весом более 40 килограмм лыжи выбирают так же, как взрослым.
И самое главное — не перепутайте детские модели с укороченными взрослыми. Чрезмерно жёсткие лыжи только зазря измучат ребенка.

