

Кто сказал, что лыжи сейчас не нужны? Коньков и санок, конечно, на всех хватит, но это занятие скорее приятное, чем полезное. А вот лыжи способствуют формированию правильного дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию вестибулярного аппарата и закаляет больше, чем любой другой вид спорта. К тому же малышам обязательно понравится искусство скольжения по снегу.



  
МДОАУ детский сад № 19

Александрова Наталья  
Николаевна  
инструктор по физической  
культуре

Телефон: (41647)2-20-75  
Эл. почта: [natasha51155@mail.ru](mailto:natasha51155@mail.ru)



## Как выбрать лыжи для ребёнка



Александрова  
Наталья  
Николаевна  
инструктор по  
физической  
культуре

**ЭТО интересно!**

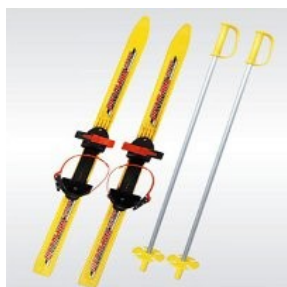


### **ВАЖНО!**

Выбирая лыжи учитывайте рост, вес и возраст ребенка. Лыжи должны быть чуть меньше его роста

Хорошие детские лыжи можно приобрести по цене от 800 руб. до 3000 руб. Российские модели (Karjala, NLK) естественно дешевле, чем европейские (Nordway, Madshus, Fisher), но по качеству ничуть не уступают.

Важно выбрать не подделку: ее отличит различная масса лыж из одной пары или длина и ширина, трещины или царапины, неровный желоб на скользящей стороне.



**Детские лыжи** имеют насечки (STEP), которые препятствуют откату назад и делают ненужной лыжную смазку. Специалисты не советуют сразу вручать малышу лыжные палки: учиться держать равновесие лучше сначала без них.

Еще один немаловажный элемент лыжного набора – **крепления лыж**. Пока ребенок маленький, специальную обувь для катания на лыжах покупать не стоит, поэтому крепления обязательны. Мягкие крепления лыж выполнены в виде хлопчатобумажной резиновой или кожаной ленты. Но они легко соскальзывают и запутываются, в связи с этим желательно купить полужесткие крепления из металла на резиновых ремешках. Дело в том, что и первые, и вторые не могут нанести тяжелых повреждений и травм малышам. Жесткие системы войдут в их жизнь позже.



Как только «юному лыжнику» стукнет 5-6 лет можно удлинять лыжи - на 15 см длиннее роста ребенка. В зависимости от системных креплений необходимо **выбрать лыжные ботинки**. Обычно выбираются целых два размера детской ноги, чтобы можно было и носок теплый надеть, и на вырост оставить.



Из всех материалов все же **выбирайте для лыж пластик**: он действительно отличается качеством от остальных моделей и исключает вероятность подделки, так как на пластике все дефекты заметны сразу невооруженным глазом. А сколько счастья будет у вашего «лыжника» от легкого скольжения пластиковых лыж. Помимо этого, на деревянных или полуметаллических моделях насечки не так эффективны при нежелательном откате, чем на пластиковых.



**Так что, дорогие родители и дети – держайте, летайте на лыжах и будьте здоровы!**