

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

Выбираем детские ЛЫЖИ



*Инструктор по физической культуре
Свайкина Надежда Ивановна*

Екатеринбург



Многие родители, стараясь правильно выбрать ребенку зимнее снаряжение, задаются вопросами. Чем отличаются горные лыжи от обычных и на каких лучше учиться кататься? Как определить подходящую длину детских лыж? Модели из какого материала будут лучше скользить? Что влияет на безопасность катания?

Вставать на детские лыжи ребенок может уже с 2 лет. Малышам до 6 лет и школьникам с 7 до 10 – 12 лет нужны специальные изделия. Их следует подбирать так, чтобы юный покоритель лыжни чувствовал себя уверенно, ему было удобно скользить, и веселое катание оставалось безопасным. Нельзя допустить ситуации, когда на спуске с горки лыжа ломается или нога малыша выскальзывает из крепления.

Что учесть при выборе детских лыж?

Выбор зимнего снаряжения зависит от физических параметров малыша – его роста и веса. Это влияет на длину детских лыж. Еще нужно учесть, где вы будете кататься – по равнине с небольшими горками или на горнолыжной трассе. Тогда вы выбираете вид изделия – обычные (беговые, классические) или горные лыжи. Нужно обратить внимание также на материал изготовления – дерево или пластик, что определяет устойчивость при скольжении, а также срок службы изделий. Безопасность при катании зависит и от креплений. Остановимся подробнее на каждом критерии выбора.

Чем обычные детские лыжи отличаются от горных?

Прежде всего формой. Обычные лыжи имеют строго прямоугольную форму и удлиненный нос с заострением, а на их скользящей поверхности есть небольшие продольные насечки. Они нужны, чтобы контролировать скорость и замедлять движение. Такие модели отлично подходят ребятам 4 – 10 лет. Дети еще новички, и о быстром катании, а тем более экстриме на лыжне не может быть и речи.

Разновидность беговых – мини-лыжи специально созданы для детей 2 – 4 лет. Длина этих моделей всего 47 см, они почти вдвое короче, чем обычные лыжи, поэтому малыши чувствуют себя на них вполне уверенно. Развить большую скорость на них, конечно, не получится, но ведь маленьким лыжникам это и не нужно.

Техника катания на мини – лыжах отличается от классических лыж, на таких лыжах сложно учить скользящий шаг, мини лыжа не дает большой площади опоры как длинная лыжа. Повороты разными способами не осуществить.

Горные лыжи подходят для более «продвинутых» покорителей снежных трасс и позволяют кататься на большой скорости, обходя препятствия. Такие детские модели обычно имеют длину 80 – 120 см, они короче и шире беговых, а по краям у них есть небольшие бортики, чтобы не заваливаться набок на резких поворотах. При этом горные лыжи имеют скругленную на концах форму, в середине заузены, а насечек на скользящей поверхности нет. Это обеспечивает безупречное скольжение и скорость, но требует отточенного мастерства.

Ведь цель катания – доставить малышу радость от зимних забав и совместных прогулок, не забывая о его безопасности.

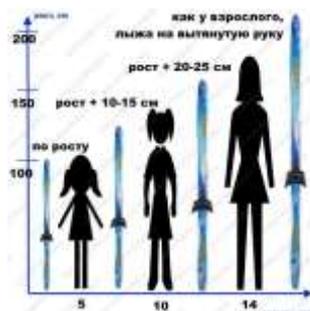
Как определить размер лыж по росту и весу ребенка?



Детские лыжи нельзя покупать на вырост. Во-первых, снаряжением, подобранным по размеру, легче управлять. И тем самым свести к минимуму количество падений. Во-вторых, если модель в первый год велика, ребенку кататься будет неудобно. А на следующий сезон у него и вовсе отпадет желание встать на лыжи.

Если ребенку 5 - 7 лет, выбирайте классические лыжи на 15 – 20 см выше его роста. По-прежнему актуален старый добрый способ проверки правильной длины изделия. Если ребенок встанет в полный рост и поднимет вверх руку, конец лыжи должен достигать центра его ладони.

Если ребенок впервые встает на лыжи и поэтому чувствует себя на них неуверенно, подберите ему модель короче стандартной. Тогда юному спортсмену будет легче управлять лыжами. У него все получится, он поверит в свои силы, поставит себе новые цели и будет стремиться к лучшим результатам. А когда ребенок научится кататься, купите ему снаряжение по размеру.



На лыжах из какого материала лучше кататься?

Важную роль в деле безопасности катания играет материал, из которого сделаны лыжи. Обычно это дерево или пластик. Современные модели, как правило, выполнены из пластика. Пластик – легкий и прочный материал. Он обеспечит уверенное скольжение, не сломается на лыжне, прослужит долго. Его нельзя поцарапать или расколоть во время движения. Этого не скажешь о деревянных изделиях – их проще повредить или сломать. Нельзя забывать и о том, что лыжи из дерева нужно натирать специальной мазью, чтобы они хорошо скользили по снегу.

Какими должны быть крепления детских лыж?

Крепления – очень важная деталь снаряжения. Ноги ребенка должны быть хорошо зафиксированы в них, тогда он будет кататься без риска. Для малыша, который начинает учиться кататься, лучше выбрать детские лыжи в комплекте с креплениями под обычные зимние сапожки или ботинки.

Можно установить самостоятельно, это резиновые пластинки под носок и пятку, крепления носка (ремень) с пришитой широкой резинкой, для фиксирования пятки.

Малышу от 5 до 7 лет подойдут мягкие резиновые основы крепления, которые он легко самостоятельно одеть.



для

может



Пластиковые крепления очень не удобные в применении детьми, на улице при минусовой температуре пластик затвердевает и ребёнку да и взрослому с трудом получается зафиксировать крепление.

Жесткие крепления предполагают наличие специальных лыжных ботинок, катание в ботинках обеспечивает надежную фиксацию ноги на лыже, что создает комфортное ощущение ребёнку при выполнении различных движений на лыже. Ботинки легко крепятся к креплению, что достаточно хорошо для ребёнка.

