**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.

ПРАВИЛА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.

2. Не разговаривать на дистанции.

3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

Предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям.Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить:

«А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

Будьте готовы к тому, что лыжи придется одевать и снимать по нескольку раз.

Дети не могут заниматься одним и тем же длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

**Помните, что во время занятий лыжами у детей есть права:**

Право на безопасность. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Нельзя прокладывать лыжню на крутой и холмистой местности и оставлять ребенка на лыжне одного.

Право на удобство. Главное — правильно подобрать экипировку: одежда не должна быть слишком теплой и тяжелой; детские лыжи должны легко надеваться и сниматься, иметь хорошие крепления и по высоте превышать рост ребенка примерно на 15–20 см; лыжные палки должны доставать до подмышечных впадин.

Право на тепло и комфорт. Чтобы ребенок на ходу мог менять свое одеяние, наденьте ему многослойный костюм, состоящий из верхней куртки и двух тонких свитеров. Комфорт можно создать, захватив с собой маленький рюкзак с необходимыми теплыми вещами (варежками, носками), термосом с горячим чаем и небольшим перекусом.

Право на свободу действий. Не стоит перегружать ребенка упражнениями или заставлять его делать то, что ему не нравится. Научите его сразу сообщать об усталости.

Право на уважение. Прислушивайтесь к детям и принимайте их слова всерьез.

Право на интерес. Любые спортивные занятия могут понравиться детям только в том случае, если они будут веселыми и забавными. Проводите обучение в игровой форме.

**Общие рекомендации к лыжной одежде:**

* не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;
* дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки.
* Если верхняя курточка легкая, то один дополнительный свитер под нее будет кстати;
* хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать;
* необходимы запасные рукавички или варежки для замены мокрых, к тому же дети поразительно часто их теряют;
* проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;
* выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;
* отдавайте предпочтение одежде, которую можно сравнительно легко чистить и стирать - ребенок обязательно найдет достаточно грязи даже на снегу.

**Уход за лыжным инвентарем**

Сохранность лыжного-инвентаря во многом зависит от правильного его использования, хранения и своевременного ремонта.

При правильном и хорошем уходе лыжи могут слупить в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте, в распорках.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Перед выходом на прогулку надо смазать скользящую поверхность лыж лыжной мазью. Мазь улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания.

5. . Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

6. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

7. Обязательно просмаливать лыжи не реже одного раза зимой и один раз летом. Просмолка предохранит древесину от проникновения в нее влаги, улучшит качество скольжения. Просмаливать лыжи лучше всего хвойной смолой.

Просмолка лыж. Очищенную скользящую поверхность лыж прогреть над огнем, затем протереть сухой тряпкой, смазать разогретой смолой и снова прогреть. Когда смола впитается, лыжи надо смазать еще раз смолой, опять прогреть и так повторять до тех пор, пока скользящая поверхность лыж не станет коричневой. Просмоленные лыжи необходимо протереть сухой тряпкой и теплыми поставить в распорки.

Лыжные ботинки после каждой прогулки необходимо просушивать в теплом, но не жарком месте и смазывать жиром. Смазанные жиром ботинки не промокают во время ходьбы на лыжах, так как в противном случае это может привести к потертостям и обморожениям ног.

До встречи на лыжне!