**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ РЕБЕНКУ?»**

Если вы решили приобрести детские **лыжи**, как подобрать их **правильно**? Вероятно, этим вопросом интересуются многие **родители**, которые мечтают научить своего **ребенка кататься на лыжах**. В этой статье я расскажу, как подобрать лыжи по росту ребенка. У катания на лыжах абсолютно нет возрастных ограничений - значит, приобщать ребенка к этому полезному виду спорта можно с самых ранних лет. Самое главное - подобрать инвентарь по росту, в противном случае, малышу будет сложно освоить правильную технику катания. А еще, неподходящая пара может привести к травме, что способно отбить у ребенка желание заниматься.

Итак, как выбрать лыжи ребенку правильно, на какие критерии нужно обращать внимание:

Возраст;

Рост;

Умение кататься;

По типу;

Марка;

Цена.

Предлагаю детально разобрать, как подобрать лыжи по росту ребенка, учитывая каждый из приведенных выше ключевых параметров.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Лыжи (см) | Палки (см) | Примерный возраст (лет) |
| 80 | 100 | 60 | 3-4 |
| 90 | 110 | 70 | 4-5 |
| 100 | 120 | 80 | 5-6 |
| 110 | 130 | 90 | 6-7 |
| 120 | 140 | 100 | 7-8 |
| 130 | 150 | 110 | 8-9 |
| 140 | 160 | 120 | 9-10 |
| 150 | 170 | 130 | 10-11 |

**КАК ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ ПО ВОЗРАСТУ**

Никогда не пытайтесь подобрать спортивное снаряжение «на вырост» - ребенку будет сложно научиться кататься правильно, и он, ни за что не почувствует настоящего удовольствия от процесса. Между тем, именно это ощущение и является главной мотивацией для дальнейших занятий.

Деткам до 5 лет следует подобрать модели, длина которых будет чуть меньше их роста.

После 7 лет следует поменять инвентарь на изделие, длина которого будет на 15-20 см выше роста;

Если ребенку еще нет 10 лет и он только учится кататься, можно подобрать пару с креплениями под обычную обувь, а вот для подростков постарше желательно выбрать настоящие модели с креплениями под лыжные ботинки.

*Совет! Если все члены вашей семьи - заядлые лыжники, покупайте модели с одинаковыми креплениями. В этом случае младшие детки смогут пользоваться лыжами старших братьев или сестер, но со своей обувью.*

**КАК ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ ПО РОСТУ**

Вы должны знать, как выбрать лыжи ребенку по росту - этот параметр, кстати, является самым главным, поэтому обратите на него особое внимание.

Длина пары для дошкольников должна составлять 50-100 см, особенно это правило важно для деток, только-только начавших осваивать технику лыжного катания;

Начиная с 7 лет, при выборе инвентаря ориентируются на требование, согласно которому длина лыж должна на 20 см превышать рост лыжника;

Длина палок, наоборот, должна быть на 20 см меньше показателя роста, они должны доходить до подмышек ребенка.

Чтобы убедиться в том, что вам удалось правильно подобрать лыжи и палки ребенку по росту, возьмите лыжную пару, установите ее вертикально и поставьте рядом юного спортсмена -если ему удается кончиками пальцев дотянуться до верхнего края, размер подходящий.

**ПО УМЕНИЮ**

Перед тем, как ехать в магазин, чтобы выбрать детские лыжи, вы должны объективно оценить навыки малыша, то есть, каков нынешний уровень его катания -начальный, средний или уверенный. Мало осуществить подбор лыж по росту ребенка, по таблице детских размеров -не менее важно подобрать подходящий тип модели, материал изготовления, а также форму конструкции, креплений и палок.

Лыжи бывают деревянные и пластиковые, первые меньше скользят, а потому больше подходят начинающим лыжникам. На них труднее добиться большой скорости, а значит, снижается риск травмирования. На них легче маневрировать на поворотах, проще тормозить.

Когда лыжник начинает чувствовать себя более уверенно, можно перейти на пластиковые модели - они более прочные, скользкие и легкие;

Чем шире пара, тем на ней проще стоять и начинать учиться катанию, но будьте готовы к тому, что быстрая езда для вас будет недоступна;

Не покупайте новичку профессиональные модели, которые, к тому же, стоят очень дорого - начните с любительского оборудования. В дальнейшем, если ребенок захочет пойти заниматься лыжным спортом профессионально, к этому вопросу можно будет вернуться. Будьте готовы к тому, что детки очень быстро растут. Старайтесь выбрать длину лыж по росту ребенка правильно, помните, каждые 2-3 года (или даже чаще) инвентарь обновляют.

Для начального обучения нужно подобрать модель по росту, с пометкой «step» - она обозначает адаптацию под детское катание. Эти лыжи не катятся назад, и их не нужно смазывать.

*Помните, для обеспечения лучшего скольжения лыжи обязательно смазывают специальной мазью - она продается во всех спортивных магазинах.*

**КАК ПОДОБРАТЬ ПАЛКИ, КРЕПЛЕНИЯ И БОТИНКИ**

Итак, теперь вы знаете, какой длины выбрать лыжи по росту ребенку 5 лет и старше, но существует еще несколько факторов, которые влияют на окончательный выбор.

 **ПАЛКИ**

Совсем маленьким деткам их можно не покупать - самое главное научить малышей стоять на лыжах, дать им возможность прочувствовать навык. Катание без палок поможет научиться сохранять баланс, держать равновесие. Наконечник детских палок обычно имеет форму кольца - благодаря этому увеличивается площадь опоры на снежную поверхность.

**КРЕПЛЕНИЯ**

Чтобы правильно выбрать лыжи ребенку 6 лет, обращайте внимание на крепления - степень их жесткости должна быть умеренной.

Оптимальный вариант - металлическая основа и полужесткие ремешки. Такие крепления не слишком жесткие, они не сковывают ступни, но и не слетают. Следите, чтобы замок был упругий и не тугой - так ребенок сумеет самостоятельно снимать и надевать оборудование.

**ЛЫЖНАЯ ОБУВЬ**

         Теперь вы знаете, как правильно выбрать лыжи и палки ребенку, следующим пунктом станет разбор лыжных ботинок - какими они должны быть и насколько важна их роль на фоне остального снаряжения?

От ботинок зависит степень комфорта маленького лыжника - в них должно быть тепло, сухо и удобно. Старайтесь подобрать обувь с хорошей теплоизоляцией. Идеальный вариант - внутренняя отделка ботинок мембранным слоем, который выводит влагу, но не выпускает тепло. В таких ботах малыш не вспотеет и не замерзнет, а потому, никогда не заболеет. Конечно же, лыжные ботинки должны быть впору - не на вырост, и не маленькие. Застежка должна быть удобной и нетрудной -желательно в виде клипсы.

Надеюсь, после прочтения этой статьи вы сумеете подобрать детские лыжи по росту, возрасту и другим критериям. А также, у вас не возникнет затруднений при выборе остального лыжного снаряжения.

В заключение, главный совет - не смотрите на ценник, отзывы или репутацию того или иного бренда. Всегда ориентируйтесь на ощущения ребенка, на его интерес и желания. Если ему понравились «синенькие» лыжи, они подходят ему по всем параметрам и устраивают вас по стоимости - покупайте. Через пару лет вы все равно замените их, на большие по размеру. А сегодня, поддержите интерес ребенка.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!*** 