

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.



Несколько советов

- Никогда не покупайте детям ботинки и лыжи «на вырост». Экономия денег может легко превратить ваш отдых в сплошное мучение или даже привести к травмам.
- Подбирать лыжи и ботинки нужно, учитывая рост, вес и размер ноги ребенка на момент покупки.
- При выборе лыжного снаряжения лучше воспользоваться советами инструктора или опытного продавца-консультанта.
- При покупке лыж обратите внимание на отсутствие механических повреждений и симметричность лыж в паре по ширине, длине, массе и толщине.
- Не следует покупать лыжные палки длиннее, чем требуется по росту ребенка.

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников»

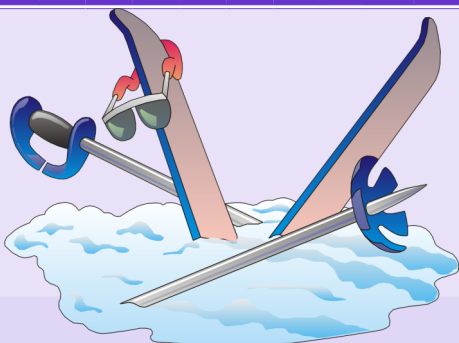
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ ДЛЯ
РЕБЕНКА

ВСЕ О ЛЫЖАХ!



Инструктор по физической культуре
Чекан Ольга Сергеевна



Малышам от 2 до 5 лет рекомендуется покупать лыжи длиной чуть выше роста ребенка, простые, широкие и безопасные модели. На длинных лыжах маленьким детям очень сложно маневрировать, особенно на поворотах.

Специалисты не советуют сразу вручать малышу лыжные палки: учиться держать равновесие лучше сначала без них. 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.

Немного истории...

История возникновения лыж началась со снегоступов. Снегоступы — приспособления, придуманные жителями приполярных районов, чтобы передвигаться по снегу во время охоты. Они представляли собой привязываемые к ногам плоскости, которые снижали давление на снег. Их изготавливали, натягивая шкуры животных на деревянный каркас или переплетая гибкие прутья.

Одним из вариантов такого снегоступа были деревянные дощечки. Они, в частности, давали охотнику возможность не только шагать по глубокому снегу, но и скользить. Постепенно эти дощечки стали приобретать продолговатую форму.



Их стали специально приспособливать к скольжению, для чего выгибали носовую часть и смазывали нижнюю поверхность животным жиром. Для прикрепления их к ногам использовались тонкие и прочные ремни из шкур животных.

Со временем деревянные лыжи приобрели ту форму, к которой все мы привыкли, с этих пор и можно сказать и появились первые лыжи.



Так что, дорогие родители и дети — дерзайте, летайте на лыжах и будьте здоровы!