

# Лыжная подготовка

Детям дошкольного возраста эксперты советуют покупать лыжи длиной чуть выше роста ребенка (на 5-10 см длиннее), простые, широкие и безопасные модели. На длинных лыжах маленьким детям очень сложно маневрировать, особенно на поворотах.

Дошкольники могут и вовсе обойтись **без лыжных палок**. Их задача – научиться твердо стоять на лыжах и при этом сохранять равновесие.

Дошкольникам, которые еще только начали осваивать беговые лыжи, специальная обувь не понадобится. Им гораздо удобнее и теплее кататься в собственных теплых ботинках. А потому для начала можно приобрести лыжи, которые продаются в комплекте с креплениями под обычную детскую зимнюю обувь.

Самые дешевые и простые **крепления** – это мягкие крепления из ременной ленты из хлопка, эластичной кожи или резины. Их недостаток – не очень надежная фиксация ноги на лыже. Полужесткие крепления (специальная обувь также не обязательна) – конструкция более надежная и прочно фиксирует лыжи к обуви. Жесткие крепления предполагают наличие специальной обуви – лыжных ботинок.



**Деревянные лыжи** хороши при морозной погоде, но уже при нулевой температуре становятся практически непригодными для катания. К тому же быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными мазями, иначе мокрый снег не даст ребенку легко передвигаться на лыжах.

**Пластиковые лыжи** более прочные и обладают повышенными скользящими качествами, что в этом случае можно, скорее, отнести к недостаткам, чем к достоинствам. Чтобы лыжи не разъезжались по разным сторонам, на пластиковых лыжах должна быть качественная и достаточно большая по площади противоскользкая насечка. Особенно наличие насечек важно, если ребенок встал на лыжи в первый раз.