

Подготовила : Киселева Н.А.



Санки, лыжи и коньки.

Зимой у детей много развлечений – можно играть в снежки, лепить снеговиков, съезжать с горки на санках, разгрести снег и строить крепости. Зима дарит возможность кататься на лыжах, коньках, играть в хоккей. А это не только весело, но и полезно. Главное экипировать ребёнка необходимым зимним инвентарём.

Готовь сани!

Зимой малышам не обойтись без санок. Для них это и средство передвижения, и весёлое развлечение, особенно если поблизости окажется снежная горка. Модельный ряд санок расширяется с каждым годом. Сегодня детские санки это не только дощатое сиденье на алюминиевых полозьях. Малышам предлагаются облегчённые складные санки, санки-коляски, санки с ручкой-толкателем, которую легко можно снять или переориентировать так, чтобы везти малыша или лицом или спиной по ходу движения. Кому-то придется по душе санки в стиле ретро – деревянные или плетёные. Ну, а кто-то выберет современные пластиковые сани повышенной комфортности.



Самым маленьким (до 3 лет) понадобятся санки с тёплой подстилкой, со спинкой, боковинами, а ещё лучше с ремнями безопасности. Иначе малыша можно "потерять" по ходу движения. Ребята, старше 5-6 лет, используют санки в первую очередь для катания с горок, а потому малышковые модели расстаются со спинками, подлокотниками и толкателями, или заменяются

новыми более "взрослыми" санями, например пластиковыми, среди которых есть и двухместные. Главный принцип саней для "больших" мальчиков (и некоторых смелых девочек) – ничего лишнего! Только в этом случае появляются новые возможности для скоростного спуска: сидя (в том числе и в паре), а так же лёжа.

Ещё один вариант санок – санки-ледянки. Это пластиковые сиденьца для скатывания с горы. Они могут быть всего лишь плоской подкладкой. Ледянки-"тазики" это версия бесполезных санок. Ребёнок размещается внутри "корытца", в котором есть сиденье, упор для ног, боковые ручки-держатели. Такие ледянки разгоняются на склоне горы до приличной скорости, а потому многие модели оснащены ручным тормозом. Пневмоледянки ни что иное, как надувные сани. Они одновременно и скоростные и безопасные, так как мягкие и упругие – воздушная подушка работает на неровностях горы как амортизатор.

Пневмосани представляют собой круглые "ватрушки" с центральным углублением, в котором и сидит пассажир, или плоские "сидушки" без ограничителей, на которых можно ехать не только сидя, но ещё и лёжа. Надувные ледянки удобны и тем, что в сдутом виде не занимают места и не загромождают кладовки и балконы при хранении. К тому же они очень лёгкие..

Парк саней могут пополнить снегокаты. Это детский вариант настоящих снегоходов – они тоже едут на лыжах, управляются рулём, имеют мягкое удобное сиденье. Дорогие модели оснащены тормозом, амортизатором и даже габаритными огнями. Снегокаты делают спуск с горы управляемым и захватывающим. На снегокате предусмотрен буксировочный трос, поэтому на нём можно ребёнка и перевозить.

ВНИМАНИЕ! Малышам младше 4-5 лет снегокат лучше не покупать, так как, во-первых, он не имеет ограничителей на сиденье (ребёнок может упасть), а во-вторых, на горке снегокат требует определённых навыков в управлении. Некоторые модели предназначены для детей в возрасте от 7-8 лет.

Вставай на лыжи!

Так первые классические (беговые) лыжи у малыша могут появиться уже в 3 года, а у кого-то даже чуть раньше. Безусловно, для маленьких начинающих лыжников, которые ходить-то научились совсем недавно, можно обойтись самыми простыми моделями лыж. Мягкие и достаточно лёгкие прогулочные лыжи, сделанные из дерева или дерево-пластика будут наиболее подходящим вариантом. Ведь для малышей ещё не важны такие параметры как развиваемая скорость, устойчивое вхождение на скорости в повороты и выход на спуски, да и вообще достижение высоких спортивных результатов. Поэтому конструкция лыж и их геометрия (параметры ширины носка, талии и пятки лыжи в мм) могут быть максимально простыми. Ещё одна

особенность детских лыж – увеличенный радиус закругления носков (они как бы слегка притуплены). Делается это в целях безопасности маленького лыжника, падения для которого не такая уж редкость. .

Покупаем лыжи

Чтобы малыш быстрее освоил технику скольжения, лыжи должны быть правильно подобраны по росту и даже весу ребёнка. Известная всем формула выбора лыж, согласно которой носки лыжи должны доходить до кончиков пальцев поднятой вверх руки, в данном случае не подходит. Ребёнку будет проще управлять лыжами, если они будут не столь длинными. Так для детей в возрасте 3-4 лет, лучше выбрать лыжи, равные по длине их росту (900-1100 мм) или даже чуть короче (800-900 мм). Для приобретения первых навыков катания на лыжах, малышу можно купить пластиковые детские мини-лыжи (например "Гном"). Они очень короткие (в зависимости от модели всего 360-450 мм в длину), что даёт возможность легко ими управлять и брать их с собой на прогулку, положив в сумку. Эти лыжи широкие (до 75-80 мм), поэтому на них можно кататься где угодно, вне зависимости от того есть лыжня или нет.

Ребятам 5-6 лет уже подойдут лыжи, длина которых на 10-15 см больше . При покупке важно внимательно осмотреть лыжи. Они должны иметь одинаковую толщину, ширину и массу полупары. Не допускаются трещины и царапины. На деревянных лыжах не должно быть отщепов, на пластиковых и дерево-пластиковых сколов, следов расслоения. Желоб на скользящей поверхности должен быть прямолинейным, идущим параллельно рёбрам лыжи – такое положение говорит о том, что лыжи не искривлены. Лыжные палки малышам 3-4 лет, в общем-то, не нужны. Учиться владеть лыжами, и собой на них, координируя все свои движения лучше без палок. Если же всё-таки родители решили купить сразу всю лыжную экипировку, то правильно подобранные палки должны доходить маленькому лыжнику до подмышек. Чтобы палки не мешали ребёнку во время движения, а только помогали, они должны быть лёгкими, иметь удобные для обхвата рукоятки (не слишком дутые, но и не слишком узкие), желательно с прорезиненными насадками (так они не будут выскальзывать из рук). Обязательно наличие ремешка (темляка), чтобы малыш не терял палки во время движения. В целях безопасности детские лыжные палки оснащают неострыми опорами-наконечниками, а опорный элемент, как правило, выполнен в форме кольца или звёздочки

Вперёд, на лёд!

Ещё одно полезное зимнее развлечение – катание на коньках, знакомство малыша с которыми можно так же начать в три года. Коньки потребуют от детей большего умения и смелости, ведь падать скорее всего они будут на них часто, зато освоив основные азы конькового мастерства они с удовольствием будут

резать лёд.

Начать покорение льда можно на двухполозных коньках, которые крепятся к обуви ремешками. Конечно, это самая простая модель малышей коньков, но всё же и у неё есть свои преимущества. Двухполозные коньки устойчивы, а потому деткам на них будет не так страшно. Чувствуя себя более уверенно на льду, кроха легко и быстро приспосабливается к конькам, учится в них стоять, ходить, а те в свою очередь дарят ему новые ощущения и иллюзию настоящего скольжения – пусть пока неспешного, зато безопасного. Коньки с двойным полозом быстро крепятся к любой обуви ребёнка и так же быстро снимаются, а потому их удобно брать с собой на прогулку. Найдя подходящее для катания место, коньки тут же можно надеть, а как только ребёнок устал – снять их и заняться чем-нибудь другим. Ещё один плюс коньков – они регулируются по размеру, для чего нужно передвинуть пяточную часть конька, установив её на нужном расстоянии от мысочной.

Более продвинутые двухполозные коньки – коньки на ботинках. Верх этих коньков сделан из искусственной кожи, устойчивой к влаге и холоду. Для того чтобы сохранить тепло, ботинки плотно и мягко облегают ногу ребёнка. Для большего комфорта предусмотрена утепленная подкладка, мягкий войлочный язычок и меховая манжета, которая к тому же уберёжет ногу от натирания. У ботинка удобная и безопасная колодка – цельные боковины и усиленная пяточная часть. Двухполозные коньки не требуют специальной заточки. Примерно с 4-5 лет малыши встают на однополозные коньки, предназначенные для начального обучения детей катанию на любительском уровне. Они могут быть фигурными или хоккейными. Особенность классических фигурных коньков – зубчики на лезвиях, с помощью которых удобно отталкиваться и тормозить, а значит учиться езде на них будет немного проще. Кстати, если малыш часто спотыкается и падает носом вперёд, самый нижний зубчик можно сточить, дела сразу пойдут гораздо лучше.

Покупаем коньки

При покупке коньков необходимо правильно подобрать размер ботинок. Нельзя брать ботинки впрыток (ноги будут быстро мёрзнуть, натираться, уставать) или, наоборот, на вырост. Если ботинки велики, ноги в них не будут правильно зафиксированы и есть большой риск получить серьёзную травму ноги. Ботинки должны плотно фиксировать голеностопный сустав. Оптимально, когда в ботинке одетом на тёплые колготки и шерстяной носок останется ещё чуть-чуть свободного места.

И ещё. Отправляясь на каток, хорошо бы экипировать малыша средствами защиты от падений – наколенниками и налокотниками.