**Ходьба на лыжах**

Лыжная ходьба укрепляет сердечную мышцу, закаляет организм – это отличный вид спорта, а к тому же – возможность найти с детьми дополнительные точки соприкосновения. Для регулярных прогулок лучше купить лыжи ребенку, чем брать в прокате на лыжной базе.

**Как правильно выбрать лыжи ребёнку?**

Длина лыж определяется по росту плюс 15-20 сантиметров. Детям от двух до шести лет лыжи надо выбирать такие, чтобы по высоте были чуть выше роста ребенка. С ними будет проще справляться во время обучения.

Лыжные палки малышам лучше не брать. Управлять палками и лыжами одновременно будет им сложно. Пусть без них учатся скользить, не опираясь. А когда все станет понятно со скольжением, тогда можно будет и пробовать с палками. Высота палок должна быть по подмышки.

Крепления на лыжах бывают трех видов: мягкие, жесткие и полужесткие. Для самых маленьких лыжников лучше выбирать мягкие крепления или полужесткие. Преимущество полужестких перед жесткими креплениями в том, что можно надевать теплую зимнюю обувь, чтобы у ребенка не замерзли ноги, так как двигается он еще мало и неуверенно. При этом обувь можно закрепить на лыже, как ботинок. Главное, чтобы нога малыша не вылетала из крепления. Проследите за этим. В случае, если нога вылетает, надо доработать крепление. Детям постарше можно брать лыжи с жесткими креплениями и лыжными ботинками. Определяясь с размером, не забудьте, что должно быть место под теплый носок

Итак, необходимый инвентарь: детские лыжи, подходящие крепления, ботинки теплые и удобные по размеру! Все выбрано! Чего ж не хватает? А! Лыжного костюма! Обязательно запаситесь удобным, для движения рук и ног, костюмом, перчатками и лыжной шапочкой.

**Приятных вам прогулок!**

