Выбираем лыжи и санки.

Замёрзли лужи. Выпал первый снег. Очень обрадовались малыши. Скоро можно будет кататься на санках и лыжах. Пора готовить санки и лыжи.

ВЫБОР ЛЫЖ И САНОК.

Попроси маму или папу сходить с тобой в магазин и купить тебе санки и лыжи.

Выбрать санки очень просто –
Были бы они по росту,
Полоз крепкий и прямой.
Нравится? Неси домой!

Выбрать лыжи труднее. Выбирай внимательно, не торопись. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по твоему росту.

Перед тем, как встать на лыжи,
Посмотри на них поближе –
Надо руки вверх поднять
И по росту подбирать.
Лыжи, палки ты измерил,
Кольца, петли все проверил.

Подними руки вверх. Если достал до носка, такие лыжи тебе в самый раз, а длина палок – до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Быстрый бег не получился,
Мальчик в снег вдруг провалился.
В чём причина? Очень просто!
Лыжи много меньше роста.
Малыш шагает по дороге,
С трудом переставляет ноги.
В чём причина? Очень просто!
Лыжи много больше роста.

На таких лыжах далеко не уедешь, да и с горки упадёшь.

На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег.

Петли на палках очень нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.

Если ты собрался в путь,
Про крепления не забудь.

Крепления могут быть металлические «жёсткие» — для лыжных ботинок, «мягкие» — для валенок. Попроси папу сделать тебе самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались.

Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины (от старой велокамеры или кусочек резинового бинта). С такими креплениями тебе самому будет легко надеть лыжи.