

Советы инструктора по ФИЗО

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.

Будьте здоровы!