

# ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Малыш уже отлично справляется с лопаткой, сооружая в сугробах снежные дворцы, восторженно плюхается на лед катка в попытках удержать равновесие, и уверенно тянется к лыжам в магазине? Не пора ли познакомить карапуза с зимними видами спорта?

Холод абсолютно не мешает активному отдыху, и чтобы заняться им зимой, совершенно необязательно ехать в Альпы. Дети, которые занимаются зимними видами спорта, как правило, обладают более развитым и крепким телосложением, и отличаются выносливостью. Также зимние виды спорта способствуют развитию силы воли, координации и смелости.



## Какие виды зимнего спорта существуют?

Большая часть разновидностей зимнего спорта являются экстремальными (горные лыжи, натурбан, сноуборд и пр.). И исключение здесь составляют катания на лыжах, санях и коньках. В хоккее тоже весьма высока степень травматизма, хотя он и не считается экстремальным видом спорта. Остальные виды предполагают преодоление препятствий и скоростные спуски.

- ✦ Детский лыжный спорт
- ✦ Детский сноубординг
- ✦ Фигурное катание для детей
- ✦ Санный спорт для детей
- ✦ Детский хоккей

# Игры зимой



## Лепим из снега

Одно из самых любимых занятий детей зимой — лепка из снега. Этот процесс будет веселее, если взять из дома какие-нибудь предметы (морковку, большие пуговицы, старый шарф или поломанные солнцезащитные очки). Представляете, какой интересный получится снеговик?



Чтобы ему было не скучно, слепите ему подружку — снежную бабу. Ей можно надеть платок, а на шею повесить бусы из рябины. Красота!

Думаете, что из снега можно слепить только снеговика и снежную бабу? Ошибаетесь! Из снега можно слепить все, что угодно: черепаху, колобка, зайчика, мышку. А еще башню, ледяную горку, крепость из снежных комков

## Кто из вас самый меткий?

Сначала выбираем цель (большое дерево или забор). Из снега лепим снаряды-снежки. А теперь отправляем их точно в цель. После каждого удачного поражения цели хлопаем в ладоши — получилось! Еще один вариант: попасть снежком в ведерко.

## Снежная дуэль

В эту игру интереснее играть втроем: мама, папа и малыш. Мама с ребенком — на одной стороне, папа — на другой. Но, конечно же, победит дружба!

## Кто найдет клад?

Если снежный покров небольшой, то попробуйте с детьми раскопать снег до самой земли и посмотреть, что под ним. А там... маленькое чудо — зеленая трава. Расскажите детям, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит.

А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пенек и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых — они тоже заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.



# Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой

Как здорово, что в нашей стране есть настоящая снежная зима! Природа подарила нам такие чудеса, как снег и лед. Снежные сугробы, сосульки, ледяные глыбы не только необыкновенно красивы, но и очень интересны! Ведь можно придумать много занимательных веселых игр и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие. Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась на славу? Хорошее настроение, подходящая одежда и немного фантазии!

## Одежда для игр зимой

Выбирайте для прогулки удобную, практичную, довольно теплую и водоотталкивающую одежду. Детей надо одеть так, чтобы они могли активно двигаться и при этом не замерзли. Есть одно простое правило: посмотрите, сколько слоев одежды надето на вас – столько же наденьте и на детей. Если часть прогулки ребенок сидит в коляске или на санках, добавьте один слой одежды. Не забудьте взять с собой запасные варежки. Ну вот, теперь мы готовы отправиться на нашу необыкновенную прогулку.

## Что взять с собой на зимнюю прогулку?



С собой можно взять ведро, лопатку для снега, санки, ледянку, формочки, грузовик. И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть самые веселые моменты вашей зимней прогулки.

**Подвижная игра не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.**

**Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, ледянки, снеголепы и т.п.**

**При организации зимних игр и забав следует соблюдать определенные условия:**

- не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например: прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке

## Следопыты

Зимой можно рассматривать с ребенком следы на снегу. Вот проехал трактор, тут пробежала собака, здесь прыгала птичка... А это чьи следы – маленькие и петляющие? Твои!

## Разные дорожки

Если вы найдете нетронутую полянку со снегом, то можете сделать на ней различные следы самостоятельно: будто кто-то проехал на лыжах, петляющие следы, следы-елочкой.

Фантазия за вами!

## Делаем кормушку

Сделайте с ребенком кормушку для птиц – это и познавательная игра, и польза животным. Для этого вам пригодится пакет из-под сока, молока или пластиковая бутылка, коробка из-под новогоднего подарка.

Вырежьте большое аккуратное окошко, а лучше два (с противоположных сторон). Потом привяжите красивую ленточку, на которую повесите кормушку. А затем вместе повесьте ее на дерево. И каждый раз, когда идете на прогулку, берите с собой немного корма.



## Гараж для детской машины

Находим высокий сугроб, сбоку делаем углубление, чтобы поместилась машина, и аккуратно хлопаем по стенам и потолочку лопатой, чтобы снег не осыпался. Гараж готов. А если не останавливаться и рыть дальше, то можно прорыть настоящий туннель!

