

## АКТИВНЫЙ ЗИМНИЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ.

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Ребенок в зимнее время больше подвержен простудным заболеваниям, из-за переохлаждения организма - ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная ( не стесняющая движений ) одежда и обувь. Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.



**Лыжи** уже предлагают малышу с 3-х лет. Высота лыж: малышу до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку – по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3=5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно надеть две пары носков. Лыжи ( если деревянные) не должны иметь сучков, трещин,

шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое. Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.



**Коньки** с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с более теплым климатом используют роликовые коньки.

**Санки** общеизвестное зимнее развлечение с детьми с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только санками – не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого либо и др.



Старших дошкольников можно научить играть в хоккей, для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см.) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6см, высота 2- 2.5 см, масса 50-70 граммов). Дети учатся передавать шайбу, забрасывать в ворота.