

## **«Активний дитячий відпочинок взимку»**

Взимку, як і в теплу пору року, дитині важливо бувати на свіжому повітрі. Активний відпочинок - це важлива складова профілактики переохолоджень та захворювань. Дитині взимку необхідно багато рухатися, для чого потрібен зручний (що не утруднює рухів) одяг та взуття.

Для зимових спортивних вправ дітям надають лижі, ковзани, санки.

Лижі пропонують малюкові вже з 3-х років. Висота лиж: маляті - до ліктя піднятою вгору руки, більш старшим дітям - до піднятої вгору руки без урахування кисті. Лижні палиці нижче рівня плечей на 3-5 см. Черевики з широким носком і подвійним язиком, на 1-2 розміри більші, щоб можна було надіти дві пари шкарпеток.

Лижі (якщо дерев'яні) не повинні мати сучків, тріщин, нерівностей на ковзній поверхні. Кріплення у молодших дітей м'яке (ззаду - гумова петля). У старших дошкільників кріплення напівжорстке. Лижі з черевиками дають дітям з 5-ти років. В місцевостях з теплим кліматом ширше використовують роликові ковзани.

Молодші вчаться ходити по рівній лижні ступаючим і ковзним кроком, діти старших груп ходять змінним двухшажним ходом з палицями, піднімаються на гору «драбинкою», «ялинкою», спускаються з гірки, ходять по пересіченій місцевості.

Санки. Загальновідома зимова розвага дітей з наймолодшого віку. Дитина може всю прогулянку захоплено займатися тільки одними санками - не тільки кататися з гірки, але і бігати з ними, штовхати, возити кого-небудь.

Дітям дуже корисно і також вони отримують задоволення від катання на гойдалках, каталках, каруселях.

Старших дошкільнят можна навчити грати в хокей. Для хокею потрібні ключки (довжина 60-70 см) і шайби пластмасові, гумові (діаметр 5-6 см, висота 2-2,5 см, маса 50-70 г). Діти вчаться передавати м'яч (шайбу) один одному в парах, закидати у ворота, бити по м'ячу (шайбі) з місця і після ведення.

Можна організувати кидання сніжків у ціль, лазіння по драбинках і гірках, ліплення сніговиків та різних споруд зі снігу.