Активный зимний отдых зимой

Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре, легкий морозец кусает за румяные щечки наших детей. Как же сделать зимнюю прогулку с ними приятной и полезной?

Зимних забав и развлечений хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и просто катание с горок, а игра в снежки - замечательны уже сами по себе, а если к этому еще добавить закаливающий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать.

Лыжи

Лыжи предлагают малышу уже 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 было 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 ребята учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Дети постарше - ходят переменным двушажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Санки

Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками - не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и многое другое.

Тюбинг

Тюбинг для ребенка станет хорошей альтернативой классическим санкам. Представляя собой большую надувную ватрушку, она полюбились как детям, так и взрослым.

Тюбинг очень удобен и легок в транспортировке. Отличная скорость и невероятные ощущения при катании обеспечат весёлое времяпровождение на открытом воздухе. Но только правильно подобранный тюбинг позволит с удовольствием покорять любые горки без малейшего вреда и угрозы для здоровья. Вопрос выбора тюбинга становится особо актуальным, когда пользоваться «надувными санками» будет ребёнок.

На что стоит обратить внимание

- Если выбрать тюбинг меньшего размера, то ребёнок будет задевать ногами трассу. Тем самым процесс катания будет не только некомфортным, но и опасным для детей.
- Ну а если выбрать санки большего размера, то малыш просто «утонет» в тюбинге, не удержавшись за ручки и держатели.

Размеры тюбинга

- Идеальным вариантом для ребёнка ростом до 100 см будет тюбинг диаметром в 80-90 сантиметров.
- Детям среднего возраста ростом около 140 сантиметров рекомендуется покупать ватрушку размером в 95-100 сантиметров.

Коньки

Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, развивает чувство равновесия, координацию движений. Процесс обучения, в некотором смысле пропорционален возрасту малыша: чем меньше ребенок (речь, конечно же, не о грудных детях), тем меньше времени уходит на обучение.

Как выбрать коньки?

- Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет.
- Подбирайте коньки строго по размеру ноги ребенка, это тоже вопрос безопасности, не говоря уже об удобстве.
- Ботинки коньков нужно плотно зашнуровать, чтобы ноги были жестко зафиксированы – так ребенок избежит вывихов.
- Не забывайте, что лезвия коньков должны быть остро наточенными. В тупых коньках ребенок будет часто падать и, как следствие, его энтузиазма надолго не хватит.
- Коньки нужно надевать непосредственно у катка.

Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени. Мы желаем вам, чтобы в этом году ваш малыш научился чему - то новому, например — кататься на коньках или лыжах!