

Веселая прогулка

Решили прогуляться на свежем воздухе? Оденьтесь потеплее! Будем играть в снежки, прыгать в сугробы и лепить снежную бабу!

Текст: **Светлана Крымова**, комплекс подготовила **Вера Капустина**, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вам понадобится:
• детские санки

Праздники хороши не только тем, что люди дарят друг другу подарки, готовят самые вкусные блюда, ходят в гости и на новогодние представления. Самое радостное то, что родители и дети могут провести эти дни вместе! Если вы еще не придумали, чем займетесь на новогодних каникулах, то сейчас самое время! К примеру, отправляясь на прогулку всей семьей, вы сможете устроить себе отличное развлечение — веселую гимнастику. Чтобы она доставила удовольствие всем членам семьи, к прогулке нужно заранее подготовиться. И ро-

дители, и ребенок должны быть правильно одеты, а иначе кто-то сразу замерзнет, кто-то промокнет, и прогулку придется быстро завершить. Одежда и обувь должны быть достаточно теплыми, непромокаемыми, нательное белье — из хлопчатобумажной ткани. Кроме того, желательно приобрести непромокаемые перчатки (варежки) или взять на прогулку запасные. Педиатры считают, что оптимальная температура для зимних прогулок с детьми старше двух лет — не ниже -10°C , а по времени — 1–1,5 часа. Хороших вам зимних каникул!

1 Прямо в цель!

На снегу чертится круг, в центр которого кладется снежок или камешек. Малыш и родители по очереди кидают снежки в центр.



2 Туда и обратно

Ребенок ложится животом на санки, отталкивается руками от земли и едет к дереву, затем разворачивает санки, садится в них, и родители везут малыша обратно.



3 Догони маму!

Малыш наклоняется вперед и упирается руками в санки. Мама не очень быстро убегает от него, а ребенок догоняет маму, толкая перед собой санки.



4 Зимняя карусель

Папа встает позади ребенка, обхватывает его и крепко сцепляет свои руки у малыша на груди, кружится с ним сначала в одну сторону, потом в другую. Затем мама и папа берут ребенка за руки и за ноги и раскачивают его наподобие качелей.



5 След в след

Малыш идет первым по снегу и протоптывает в нем извилистую дорожку, а родители идут за ним, стараются попасть в его следы и повторить путь.



6 Лепим снеговика

Вместе с родителями малыш лепит снеговика или снежную бабу. Если снег недостаточно липкий, а родители не возражают, то ребенок ползает по снегу, падает в сугробы и катается с горки.



Новогодние праздники без вкусных лакомств сложно представить. Избавиться от лишних калорий помогут физические упражнения на свежем воздухе

7 Прыжки в снег

Папа крепко держит санки, малыш встает на них, а затем прыгает как можно дальше в снег. Мама в это время должна обязательно стоять наготове и подстраховывать ребенка.