ЭТО ИНТЕРЕСНО!

АКТИВНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗИМА, МИНУСОВЫЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР — НЕ ПОВОД ХАНДРИТЬ ДОМА НА ДИВАНЕ. ЭТО ПРЕКРАСНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЫШАТЬ СВЕЖИМ МОРОЗНЫМ ВОЗДУХОМ, НАСЛАЖДАТЬСЯ СНЕЖНЫМИ ПЕЙЗАЖАМИ, ПРИДУМЫВАТЬ НЕОБЫЧНЫЕ СКАЗОЧНЫЕ ФОТОСЕССИИ В ЗИМНЕМ ЛЕСУ, КАТАТЬСЯ НА САНКАХ, СИДЕТЬ У КОСТРА И УСТРАИВАТЬ СНЕЖНЫЕ БОИ.

СЕГОДНЯ МЫ ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ЗИМНИХ СЕМЕЙНЫХ ВЫХОДНЫХ.

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

ЕСЛИ ВАША СЕМЬЯ ЛЮБИТ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ, МОЖНО УСТРОИТЬ СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ — «ЛЫЖНЫЕ», «КОНЬКОВО-ХОККЕЙНЫЕ» ИЛИ «САНОЧНЫЕ».

ОДНАКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВПЕРВЫЕ ПОСТАВИТЬ РЕБЕНКА НА ЛЫЖИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ: КУПИТЬ НЕ ТОЛЬКО ИНВЕНТАРЬ (ЛЫЖИ, КРЕПЛЕНИЯ, ПАЛКИ, БОТИНКИ), НО И ХОТЯ БЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ШТАНЫ И ПЕРЧАТКИ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОМОКНУТ С ПЕРВОГО РАЗА И ЗАЩИТЯТ ОТ ХОЛОДНОГО ВЕТРА.

САНИ КОНЬКИ

С САНКАМИ ДЕТИ МОГУТ ИГРАТЬ ДОЛГО И УВЛЕЧЕННО — НЕ ТОЛЬКО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ, НО И БЕГАТЬ С НИМИ, КАТАТЬ КОГО-ТО ДРУГОГО ИЛИ КАТАТЬ ЕГО БУДУТ ВЗРОСЛЫЕ.

КОНЬКИ. В КАЧЕСТВЕ КАТКА МОЖНО ВЫБРАТЬ КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ — ЗАМЕРЗШЕЕ ОЗЕРО, РЕКА И Т.Д. (НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ), ТАК И ЛЕДОВЫЕ КОРТЫ. В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА, КАК ПРАВИЛО, ОРГАНИЗУЮТЯ МНОЖЕСТВО КАТКОВ ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ЖЕТЕЛЕЙ.

ПРЕДУСМОТРИТЕ ДЛЯ МАЛЫША ЗАЩИТУ — НАКОЛЕННИКИ, НАЛОКОТНИКИ И ШЛЕМ, ЧТОБЫ ПЕРВЫЙ ОПЫТ КАТАНИЯ НЕ СТАЛ ПЕЧАЛЬНЫМ И НЕ ОСТАВИЛ МНОЖЕСТВО СИНЯКОВ И УШИБОВ.

ХОККЕЙ

СО СТАРШИМИ ДЕТЬМИ, КОТОРЫЕ УЖЕ УМЕЮТ КАТАТЬСЯ, МОЖНО УСТРОИТЬ ХОККЕЙНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ. ДЕТИ ПОМЛАДШЕ МОГУТ ИГРАТЬ НА ЛЬДУ В ВАЛЕНКАХ.

ДЛЯ ТАКИХ СПОРТИВНЫХ ВЫХОДНЫХ СТОИТ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЕНЬ, НАПРИМЕР, СУББОТУ, ЧТОБЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА РЕБЕНОК УСПЕЛ ОТДОХНУТЬ ПОСЛЕ НЕПРИВЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

УЧТИТЕ, ЧТО АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА УЛИЦЕ ЗИМОЙ, КАК ПРАВИЛО, НЕ ДАЕТ ЗАМЕРЗНУТЬ, ПОЭТОМУ РАССЧИТЫВАЙТЕ, ЧТО ПРОГУЛКА ЗАЙМЕТ НЕ ЧАС И ДАЖЕ НЕ ДВА..

ЛЫЖИ

НА ЛЫЖИ ДЕТЕЙ МОЖНО СТАВИТЬ УЖЕ С ТРЕХ ЛЕТ. ПО ВЫСОТЕ ЛЫЖИ ВЫБИРАЮТ ДЛЯ СОВСЕМ МАЛЕНЬКИХ: ДО ЛОКТЯ ПОДНЯТОЙ ВВЕРХ РУКИ, РЕБЕНКУ ПОСТАРШЕ — ПО ПОДНЯТОЙ ВВЕРХ РУКЕ БЕЗ УЧЕТА КИСТИ. ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НИЖЕ УРОВНЯ ПЛЕЧ НА 3-5 СМ. БОТИНКИ ВЫБИРАЙТЕ С ШИРОКИМ НОСКОМ И ДВОЙНЫМ ЯЗЫКОМ, НА 1-2 РАЗМЕРА БОЛЬШЕ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО НАДЕТЬ ДВЕ ПАРЫ НОСКОВ. ЕСЛИ ЛЫЖИ ДЕРЕВЯННЫЕ, ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СУЧКОВ, ТРЕЩИН, ШЕРОХОВАТОСТЕЙ НА СКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОВЕРХНОСТИ. КРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ВЫБИРАЙТЕ МЯГКОЕ, ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ — ПОЛУЖЕСТКОЕ.