



Снежные забавы



Зима с ее вьюгами и морозами – только на первый взгляд суровое время года. У детишек в это время развлечений хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки – эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное – выбрать забаву поинтереснее.

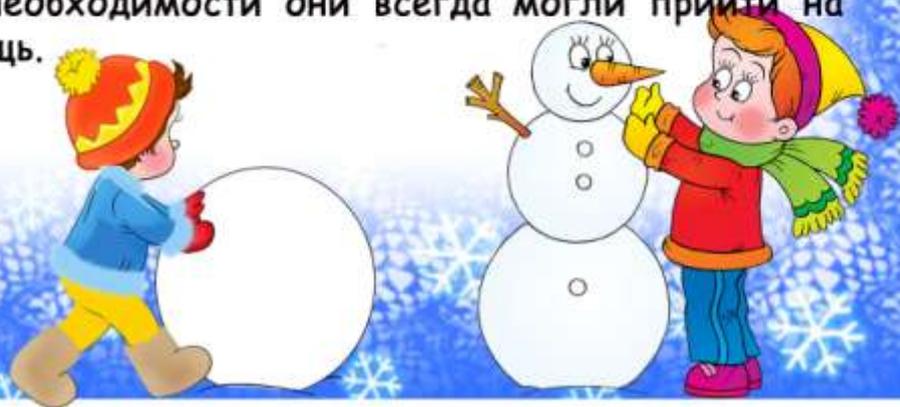
Учимся правильно падать

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить:

- спуск со снежной или ледяной горки не должен выходить на проезжую часть или вести к водоему с неокрепшим льдом. Нельзя устраивать игры на тонком льду.

- С самыми маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочлюдных местах, при этом малыш все время должен быть на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.



• Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни с острыми краями и что на пути ребенка не окажется дерева или столба.

• Малыш не должен подниматься на гору там, где спускаются другие ребята. Иначе его могут сбить.

• Нельзя спускаться с горы, сцепив несколько саней "паровозиком". Встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.

• Не стоит и "обострять" ощущения, катаясь с горки головой вперед. Иначе в случае падения ребенок может получить травму головы.

• Кататься на санках по ледяной горке тоже не рекомендуется, гораздо безопаснее использовать для этого специальные ледянки. При игре в снежки нужно, прежде всего беречь от "снарядов" лицо. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега - затвердевшие "боеприпасы" могут ударить не слабее булыжника, и забава закончится травмой.

• Ребенка перед подвижным зимним гулянием не нужно одевать слишком тепло. Укутанный малыш очень быстро вспотеет и рискует простудиться.

*Усвоили меры
предосторожности - теперь
можно идти играть.*





На ледяных дорожках
Не идетя и не едетя,
На дороге гололедица.
Но зато - отлично падаетя.
Почему никто не радуется?

Взрослых и солидных людей гололед, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень даже рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь (или не очень) удержаться на ногах - это так весело! Главное, чтобы падать было не больно. А уж если игры какие-нибудь на льду придумать...

Для малышей

Можно предложить ребенку пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться самостоятельно.

- Взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

- Ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и проехаться немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.

- Малыш приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.

Освоив горизонтальные поверхности, кроха сможет самостоятельно кататься на ногах и по наклонной ледяной горке.

Для детей постарше задания могут быть такими:

- Проехать лицом вперед на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать спиной на прямых и слегка расставленных ногах.
- Проехать, присев на корточки.
- Проехать "ласточкой" (стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад).
- Проехать, держа руки за головой.

Игры с санками

Дети, как никто, терпеть не могут однообразия в игре. Поэтому банальный способ съезжать с горки на санках им, может быстро наскучить. А вот если придумать какую-нибудь "изюминку", катание получится веселым и интересным.

Учимся рулить

На спуске с горки можно устроить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, ребенок учится управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, и слегка наклонять туловище назад - в сторону поворота.

Ловим на лету

Вдоль склона можно расставить флажки и предложить ребенку, спускаясь на санках, собрать их. Для малышей они ставятся по одной линии, для детишек постарше - положней, зигзагом.

Коридор

Флажками или прутиками отгораживается узкий коридор, по которому надо проехать, не сбив препятствия.

На ровном месте

Веселой детской компании с санками найдутся развлечения и вне горки. Вот, к примеру, несколько игровых упражнений для ровной площадки.

- Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м. и пробегать между ними змейкой. Или - пробежать, перешагивая через них.

- Исходное положение - стоя лицом к санкам сбоку. Нужно встать на санки и сойти с них, так, чтобы они не сдвинулись с места.

- Встать рядом с санками и, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них.

- Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.



Успей первым

Двое-трое санок ставят параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания. По сигналу взрослого дети оббегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.

Можно и усложнить задачу: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь на санки руками, либо сесть на санки.

Веселые гонки

Санки ставятся на одну линию, дети садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого "Вперед!" - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала), отталкиваясь ногами. По сигналу "Стоп!" все останавливаются, выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других.

Можно также передвигаться спиной вперед или лежа на животе (при катании на животе отталкиваться следует руками).

На санки!

Санки расставляют на одной стороне площадки - на одни меньше, чем число играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только взрослый произнесет команду: "На санки!", надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места (ребенок должен сесть на санки, которые находятся ближе к нему, а не на свои)

Быстрые упряжки

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: "Старт!" - один садится на санки, а двое других берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрее? При повторении дети меняются ролями.



Если санки остались дома

На снежной горке можно весело и интересно провести время и без любимого зимнего транспорта ребят. В конце концов, санки могут неожиданно сломаться. Но это ведь не повод для того, чтобы сидеть дома и скучать, пока родители купят новые. Вместо этого лучше поиграть вместе со всеми. К примеру, - в "Белого мишку".

Белый мишка

Ребенку предлагают побывать в роли белого медведя. Он входит на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок и изображая полярного зверя. А, взобравшись наверх, встает и сбегает вниз или скатывается на ледянке.

Для юных скульпторов

Снег - замечательный материал для творчества. Начать можно с традиционного снеговика. Главное - не забыть дома нос-морковку и старое ведро на голову. А если на этом творческое настроение не иссякнет, почему бы не создать, к примеру, зоопарк? Слепить зайца, медведя и т. п. Можно разукрасить готовые скульптуры красками из дома, и звери станут почти живыми. Для лучшей сохранности снежные фигуры обливают водой.

Интересный материал для "ледяного творчества" можно приготовить в домашних условиях. Это - цветной лед. Им можно декорировать уличные скульптуры.

Сделать его очень просто: в воду надо добавить немного акварели, хорошо ее размешать и, залив в емкость для льда или в формочки для песка, поставить в морозильную камеру. Из цветного льда также можно выкладывать красивую мозаику на ровных поверхностях.

Если лед из формочек не вынимается, то на некоторое время опустите дно формочки в горячую воду.



"Военные" действия

Возведение снежной крепости и нешуточные баталии вокруг нее - давняя русская зимняя забава. Классик русской живописи Иван Суриков еще в позапрошлом веке посвятил ей свою знаменитую картину "Взятие снежного городка". Но подобные сооружения слишком монументальны, их возведение требует не одного дня. Поэтому приступать к ним лучше большой компанией взрослых и детей в выходные. По окончании строительства необходимо заготовить побольше снежков для предстоящих сражений. Защитники крепости отстаивают свою территорию, захватчики изобретают тактические и стратегические приемы по ее захвату.

Если поиграть в снежки хочется, а крепость строить лень, то есть и более простые игры.

Неживая мишень

На стене, дереве или доске рисуется несколько мишеней. Каждый игрок лепит снежки и с определенного расстояния бросает их в свою мишень, стараясь как можно быстрее залепить ее снегом. Для усложнения игры мишени можно делать меньше и отходить от них подальше.

Подвижная мишень

Надо укрепить на месте мишень и воткнуть ее в снег так, чтобы она могла поворачиваться. Ее можно нарисовать, к примеру, на воткнутой лопате.

Задача игроков - поочередно кидать снежки в мишень, стараясь не только попасть в нее, но и повернуть ее на месте. Если у игрока это не получается, он пробует еще, до тех пор, пока попытка не увенчается успехом. Победителем признается тот игрок, которому понадобилось меньшее количество времени, чтобы повернуть мишень.



Зимние вышибалы

Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м. от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль него. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу водящий старается попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Когда из круга выбывают все, водящий меняется на первого выбывшего. Выигрывает тот, кто, "очистив" круг, обойдется минимальным запасом снежков.

Кто дальше?

Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По команде взрослого "Бросай правой (левой)!" - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, дереву или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим.

Одним словом - веселье гарантировано на любой вкус. Главное, чтобы зима была настоящей, и снег не растаял.

