

## ***СНЕЖНЫЕ ИГРЫ!!!***

Снежные игры – это отличное дополнение к зимнему отдыху, дающие полезные навыки и движение. Такие игры можно совмещать с катанием на санках, коньках, сноубордах, лыжах и т.п.

Очень важно играть с малышами, которые на зимних прогулках сидят на санках без движения. А чтобы дети не замерзли, рекомендуют веселые игры с криками и визгами.

Зимние игры должны быть эмоциональными и энергичными, и конечно же иметь закаливающий результат. Морозный воздух, особенно в горах во время снегопадов, хорошо очищает легкие, исчезают кожные заболевания, придавая телу румянность и здоровое сияние. Правильное закаливание основано на веселье, максимальных движениях, шуме и радости. Малышей необходимо контролировать при играх, следить, чтобы они не вспотели. Одежда должна быть сухая и удобная.

Зимние снаряжения зачастую перегружают или ослабляют разные группы мышц. Поэтому в любом возрасте ребёнку при катании необходимо чередовать спортивные снежные развлечения с активными играми.

Игры на снегу могут вылиться в веселые соревнования, а в качестве снаряжения можно использовать и деревья, и шишки, и снежки. Можно также взять на прогулку воздушные шары, свистящие игрушки, надувные молоточки.

Попробуйте снежные игры:

### **1. Пятнашки на санках.**

По условиям игры несколько пар, в которых есть и сидящий и выполняющий роль "олень". Применяя считалочку, одна пара ловит другую, пока не прикоснется к противникам. Теперь водит другая пара. Игра проводится в пределах назначенной местности, нарушать которые нельзя. Ловить пару, догнавшую вас, не положено.

### **2. Бой соколов.**

Игру можно проводить на остановке, если вы долго ожидаете транспорт или просто ищите необычное место для отдыха. Играющие пары прыгают на правых ногах со скрепленными крестом руками. Условия просты - нужно толкнуть правым плечом соперника, поставив его на обе ноги. Падение считается проигрышем. Когда правая нога устает, пара меняет ведущую ногу на левую.

### **3. Эскимосские гонки на собаках.**

Каждая команда привязывает веревки (длиной около 1 метра) к санкам, в которых находится так называемый "эскимос". Задача сидящего удержаться в санках, когда собачки "лайки" (3-5 человек) тянут упряжку до финишной линии на перегонки с другими командами. Экипаж выбывает из игры, если теряет своего "эскимоса".

***Играйте в снежные игры и будьте здоровы!***