



# Новости из "Золотого ключика"

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Тема выпуска «Зима - спортивная пора»

### Полезьа зимнего спорта

Зимой, когда погода не радует теплой погодой, а наоборот, холод, ветер и снег, как правило, хочется находиться дома, в тепле. Современные технологии позволяют даже сидя дома заниматься спортом, в том числе и зимними его видами. Но, в занятиях спортом зимой есть свои преимущества.

Во-первых, спорт на свежем воздухе, это не только физическая активность, но и процесс закаливания организма. Сочетание низких температур с правильно подобранной физической нагрузкой помогает в укреплении иммунитета и повышении общей степени защиты организма.

Во-вторых, зимний спорт - это красиво. И не только в эстетическом плане. Занятие спортом на свежем воздухе способствует сжиганию калорий и поддержанию хорошей физической формы.

В-третьих, зимние виды спорта - это отличный антидепрессант. И конечно, это прекрасная возможность завести новых знакомых и друзей. Ведь, в основной своей массе, зимние виды спорта, это спорт массовый.

### Каким видом спорта заниматься детям зимой?



Зима - это время активного отдыха. Отдыха, который включает в себя физическую активность на свежем воздухе. Главное во время занятий спортом на открытом воздухе соблюдать осторожность, и тогда положительные эмоции не заставят себя ждать.

### Шапка, перчатки и носки

Обязательно позаботиться о покупке шапки, шарфа, перчаток и носков. Отдать предпочтение нужно утепленным вариантам: это могут быть шапка-шлем из теплой шерсти, флисовая горловина на застежке-липучке, водонепроницаемые перчатки с подкладкой на основе легкого синтепона и мягкой шерсти, а также носки с мягким ворсом внутри. У Reima ты найдешь различные зимние аксессуары базовых и ярких расцветок, которые спасают в холода и обеспечивают полноценный комфорт во время занятий спортом.

Ответственные за выпуск Киселева Е.К.



## Зимние виды спорта

К зимним видам спорта, как правило, относятся виды спорта, занятие которыми возможно лишь в холодное время года. К ним можно отнести:



**Лыжи.** Это наиболее популярный зимний вид спорта в мире. Достаточно активный, но наиболее демократичный вид спорта. В эту группу входят не просто прогулки на лыжах. Сюда также можно отнести горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, и конечно, биатлон.

**Коньки.** Это не только спорт, но еще и отдых. Сюда входят такие виды спорта, как конькобежный спорт, шорт-трек, фигурное катание и хоккей.



**Сани.** Пожалуй, самая известная и самая любимая всеми забава. Катание на санках всегда манило и детей и взрослых. В этой категории можно отметить санный спорт, бобслей и скелетон. Здесь также можно отметить катание на ватрушках.



**Керлинг.** Это достаточно известный с недавнего времени вид спорта, своего рода тетрис. Задача: запуская поочередно в сторону мишени по льду камни вы-

толкнуть камни соперников.

Зимние виды спорта для детей практически ничем не отличаются от взрослых видов спорта, с поправкой на возраст. Существуют юношеские команды по лыжным гонкам, по бобслею, по фигурному катанию, и конечно, по хоккею. Это если говорить о профессиональном спорте. А что говорить о том, какие виды зимнего спорта для детей актуальны в повседневной жизни детей. Самые известные, это, конечно же, катание на санках и ватрушках, дворовый хоккей, фигурное катание и, разумеется, лыжи.



## Спорт детям зимой

Если говорить о зимний вид спорта для детей дошкольного возраста, то это не только физическая активность и польза для здоровья. Это также возможность непосредственного общения со сверстниками, укрепление нервной системы, и конечно, реальная возможность отвлечься от просмотра телевизоров, компьютеров и иных современных гаджетов. Знакомство со спортом на открытом воздухе у детей должно происходить не раньше пяти лет. В этом возрасте, ребенок, как правило, уже уверенно стоит на ногах, может держать равновесие и готов к обучению и познанию нового. Самыми простыми для детей, помимо санок, являются лыжи. Занятие ими вырабатывает умение держать равновесие, и учит терпению. Помимо лыж, в этом возрасте вполне можно осваивать коньки. Главное присутствие родителя и грамотного тренера.



## Безопасность при занятиях спортом зимой

Какой бы зимний вид спорта Вы не выбрали своим детям важно помнить, что необходимо соблюдать основные правила, для того, чтобы избежать травм.

Правильно подобранная одежда позволяет дольше находиться на свежем воздухе, а организму ребенка не придется тратить ресурсы для согревания. Стоит лишь отметить, что одежда должна быть не только теплой, но и достаточно легкой, и не доставлять дискомфорта и лишнего веса.

Использование качественных снарядов. Т.е. не важно каким видом спорта ребенок занимается, важно, чтобы используемый инвентарь был хорошего качества – лыжи не треснутые, подобранные по размеру, коньки, также подобранные по размеру, с хорошо заточенными лезвиями и без зазубрин, санки, изготовленные в соответствии со стандартами, без трещин и острых краев.



Экипировка ребенка должна обяза-

тельно включать в себя защиту на ноги, руки и голову. При соблюдении этих нехитрых правил позволит получать от зимних видов спорта не только положительные эмоции, но и улучшить состояние организма, укрепить иммунитет и избежать различного рода травм.

**Выбор спортивной одежды** зимой строится на принципе трехслойности: первый отводит влагу от тела, второй сохраняет тепло, а третий защищает от снега, дождя и сильного ветра.

### Горнолыжная экипировка

Горнолыжная экипировка - отличный вариант для минусовой температуры, дождливых и снежных дней. Reima выпускает практичные, удобные и красивые горнолыжные куртки, комбинезоны и брюки. Они не сковывают движений, сделаны из приятных на ощупь дышащих водо- и ветронепроницаемых материалов и удобны для разных видов спорта, включая катание на сноуборде и лыжные забеги на большие дистанции. Зимние куртки популярны благодаря яркой расцветке, внутренним карманам для мелочей и сверхлегкому и супертеплому утеплителю ThermoPlume. Комбинезоны тоже популярны: у них есть защита от снега на брючинах, а также регулируемые капюшон, талия и манжеты с отверстиями для большого пальца, чтобы рукава не задирались.

### Термобелье

Зимой не стоит надевать белье из хлопка: оно плохо отводит влагу, из-за чего ребенок будет быстрее замерзать. Для активных прогулок и занятий спортом подойдет термобелье с высоким содержанием синтетических волокон, как у Reima. В такой одежде влага испаряется намного быстрее, поэтому даже при интенсивных нагрузках в ней будет тепло и сухо.



## Загадки

Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется

(эинагэж эондгиф)

Трудно, что ни говори,  
Мчат на скорости с горы!  
И препятствия стоят –  
Там флажков есть целый ряд.  
Лыжнику пройти их надо.  
За победу ждёт награда,  
Хлынут поздравленья валом.  
Этот спорт зовётся

(могвгс)

И в мишень спортсмен стреляет,  
И на лыжах мчится он.  
А вид спорта называют.  
Очень просто

(ногвиф)

Как они на льду прекрасны:  
И спортсмены, и артисты,  
И танцуют просто классно!  
Кто же это? –

(гвдгидгиф)

Посмотрите: лыжник мчится,  
А потом летит как птица,  
Совершив прыжок с вершин.  
А помог ему...

(нигшвардг)

С горки я лечу стрелой,  
Резвы кони подо мной.  
Две полоски на снегу.  
Оставляют на бегу.

(ижгдг)

Мчатся сани по жёлобу,  
Лёд с обеих сторон.  
А вот как называется  
Этот спорт? –

(ногэгэжс)

Этой палкой бей смелее,  
Чтоб удар был, как из пушки,  
Эта палка – для хоккея.  
И зовется она...

(кяпогж)

Очень мужественный спорт!  
А поможет чемпионам.  
В этом спорте ...

(гдогбс)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»  
Значит там игра - ....

(гжкжс)

На белом просторе  
две ровные строчки,  
А рядом бегут запятые да точки

(внжгдг)

Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лёд,  
Да мелькают огоньки.  
Кто несёт меня? ...

(ижкнож)

Дождались зимы друзья;  
По реке бегут, скользя.  
Лёд срезают, как ножи,  
Выполняя виражи.

(ижкнож)

Вокруг глубокий снег лежит,  
А он легко поверх бежит.  
Лишь с колеи сойти нельзя.  
Кто мчится к финишу, скользя?

(жинжгдг)

