

## **За здоровьем – на каток.**

*«Блестят коньки, блестит каток,  
Пушистый снег искрится.  
Надень коньки свои, дружок,  
Попробуй прокатиться»*

Для детей зима - долгожданная и любимая пора! Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детей необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Самым простым и доступным оздоровительным средством для детей и взрослых являются прогулки.

3 марта в рамках «Клуба Выходного Дня», посвященный здоровому образу жизни и активному отдыху, дети старшей группы «Чиполлино» с родителями и педагогом отправились на каток. Все мы попали в «ледовую сказку». Кто-то уже хорошо умел кататься и с легкостью скользил, показывая сложные трюки, а кто-то из детей и взрослых впервые встал на коньки и только учился. Начинать всегда трудно. Новички пытались удержать равновесие, собираясь с силами и мужеством. Взрослые все время были с детьми. И свежий морозный воздух, и веселая музыка, и бодрое настроение, присутствие надежного плеча пап, мам, бабушек придавали детям уверенности в первых шагах на льду. Катание на коньках – это наслаждение! Даже не имея опыта, можно получить от такого времяпровождения массу удовольствия. Кроме того, такие прогулки укрепляют здоровье, приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, а самое главное, сближают родителей, детей и педагогов, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Время провели весело и с пользой для здоровья. Дети и взрослые получили массу положительных эмоций, заряд бодрости и яркие впечатления. Здоровые, розовые щечки, радость в глазах, счастливая улыбка на лице – вот результат нашей прогулки.

Ах, какое наслаждение  
Нам коньками резать лед!  
Мы с прекрасным настроением  
Устремляемся вперед!  
Нет зимой забавы круче,  
Чем катание на коньках.  
И здоровье будет лучше,  
Крепче мышцы на ногах!  
Так что, бросив все делишки –  
Нескончаемый поток,  
Взяв с собой коньки под мышку,  
Приходите на каток!

Подготовил:

Инструктор по физической культуре Колобов А.А.

Информация взята из открытых источников.