

Подходит к концу экзаменационная сессия, студенты наконец-то получают возможность выспаться и набраться сил для нового семестра. Поэтому предлагаем вырваться на денек из глобальной сети Интернет, забросить планшеты и ноутбуки подальше и провести время с пользой, ведь зима – это уникальное время года, пора укрепления духа и работы над собственными физическими силами. Прекрасные заснеженные Чебоксары ждут тех, кто не боится мороза и дружит с хорошим настроением.

«Мороз и солнце, день чудесный...». Нынешние зимы не часто балуют нас такими сияющими деньками. То дождь, то слякоть, то пасмурно, то слишком уж холодно. Но если наступает тот самый классический «день чудесный», значит, самое время на зимнюю прогулку. Только представьте, как приятно будут скрипеть под лыжами снежинки, и свежий морозный воздух вольется в легкие. Как будет переливаться снег под холодными солнечными лучами, а на щеках разольется яркий румянец. Ну как, представили? Заманчиво, не правда ли? Тогда давайте поскорее сделаем свои мечты реальностью и на пару часов вернемся в беззаботное детство, ведь для этого много не надо. Всего лишь легкая теплая одежда, не мешающая движениям, термос с горячим сладким чаем и кусочек зимней природы. А интересные занятия придумать проще простого. Ведь зимой у вас есть замечательные помощники – безупречной белизны снег, задорное настроение и куча различных способов отдохнуть по-зимнему!

Виды отдыха зимой, которые существуют в наши дни, позволяют увлечь людей в процесс наслаждения холодным временем года. Их разносторонность предоставляет возможность найти на зиму занятие по душе, не томясь в ожидании лета. Хотя, кого я обманываю, все-таки, немного томясь.

- Начнем с малого: зимние прогулки. Безусловно, необыкновенно полезная штука. Подвижные игры на природе замечательны уже сами по себе, а если добавить к этому закаливающий, иммуностимулирующий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать. Хороши прогулки и на чебоксарском заливе: там сейчас много всего интересного.

- Одной из самых излюбленных детских и взрослых забав остается катание на санках и ледянках. Санки, представленные в магазинах, поражают своим дизайном, цветами, моделями и ценами. А если нет возможности или времени выехать за город, как нельзя кстати администрацией нашего города было разрешено открыть прокат санок около Дворца детского и юношеского творчества. До чего же здорово!

- Лыжи в России – это традиция. У лыж было и остается множество поклонников. На лыжные прогулки выходят семьями и поодиночке, в ближайший парк и загородный лес... Заодно – отличная подготовка к потрясающему ежегодному массовому спортивному мероприятию «Лыжня России-2013», которое в этом году состоится 10 февраля.

- Кто из нас, наблюдая за выступлением фигуристов, не мечтал хоть раз пережить это ощущение полета, свободы и красоты? Катание на коньках остается очень популярным видом спорта, которым с удовольствием занимаются и взрослые, и дети. Если вы до сих пор даже и не думали о том, чтобы присоединиться к числу его любителей, никогда не поздно это сделать. Кататься на коньках, как и танцевать, можно научиться в любом возрасте. Кроме того, что катание на коньках заставляет больше двигаться и находиться на свежем воздухе, оно улучшает осанку, координацию, владение телом, делает движения пластичнее и выразительней. В нашем городе довольно много открытых катков. Если вы хотите покататься «налегке», вас будут рады видеть и на крытых площадках. Не стоит забывать, что во время катания на коньках случаются различные травмы из-за падений. Поэтому в нагрузку к конькам не будет лишним приобрести подлокотники и наколенники.

- Санки-ватрушки (тюбинг) – это надувные сани, которые используются для катания с различных склонов в зимнее время. В последнее время такое развлечение получило большое распространение во всем мире, дошла мода на тюбинг и до России. Скатиться со снежного склона на ватрушке с высокой скоростью – большое удовольствие для детей и взрослых. Эта забава набирает все большие обороты, растет число интересующихся, где взять на прокат такое удовольствие. Около Монумента Матери вы найдете пункт проката, где вам выдадут ватрушку, подробно расскажут о мерах предосторожности, а после веселого катания заботливо угостят горячим чаем.

Зима еще будет держать в плену природу, убаюкивая ее метелями и ледяным дыханием вьюг. Доставайте лыжи, санки, коньки, берите с собой друзей и отличное настроение! Активный отдых в зимнее время – это отличная физическая форма, заряд бодрости, хорошее настроение и крепкое здоровье в течение всего года.

Надежда АРТАМОНОВА.