

## Консультация для родителей «Активный отдых с детьми в зимний период»



Отдых с детьми зимой – это замечательная возможность для общения родителей и детей, с пользой для здоровья. Особенностью такого вида зимнего отдыха является его разнообразие и физическая активность при совместном времяпровождении, как взрослых, так и детей.

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Прежде, чем отправиться на зимнюю прогулку, необходимо решить, куда сегодня вы пойдете с детьми:

- на каток осваивать элементы фигурного катания;
- встанете на лыжи и покорите самые высокие горы;
- будете мчаться на санках или ледянке с крутого спуска;
- устроите снежную битву с взятием неприступной крепости.



Желательно, осваивать все эти зимние развлечения поочередно, поскольку для каждого из них требуется определенная экипировка и подготовка.

Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

**Лыжи** предполагают ребенку уже с 3-х лет. Высота лыж ребенка до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.



**Коньки с ботинками** предлагают детям с 5-ти лет. Здесь также важно помнить о размере коньков, чтобы можно было надеть теплые носки. Не лишним будет защита коленок и локтей, т.к. при падении это самые травмируемые части тела. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки. Старших дошкольников можно обучить *играть в хоккей*. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 г.). Дети учатся передавать мяч (шайбу) с места и после ведения.



**Санки, ватрушки, ледянки.** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно

заниматься только одними санками - не только качаться с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.



Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.



Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах.



Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребёнка. Участие ребёнка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от «ловушки», или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увлечение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.



Ребенку будет интересно устроить пикник на свежем воздухе с настоящим костром, на котором можно приготовить чай. Или просто прихватить из дома чай в термосе и бутерброды.

