Белоярский район

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района

«Детский сад комбинированного вида «Снегирек» г. Белоярский»

|  |
| --- |
| **Консультация для родителей** **на тему:****«Активный детский отдых зимой»**Составила: инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад «Снегирек» Лыскова Анна Петровна**2013****«Активный детский отдых зимой»**http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=11140775-30-72&n=21 |
|                                                           http://mdou45.ucoz.ru/kat_kom.gifhttp://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=118972920-27-72&n=21http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=166995961-54-72&n=21 Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в этом важная составляющая. Чтобы не было переохлождений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.  Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.  Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - 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. http://go4.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//maxsport.by/components/com_virtuemart/shop_image/product/_________________4ff57957a1bd5.jpg&mb=imgdb_preview_107 http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//prazdnichek.info/uploads/posts/2010-04/1271884810_img305.jpg&mb=imgdb_preview_933 Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным шагом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.  Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. Поход на каток принесёт много удовольствия не только вашему малышу но и вам уважаемые родители. http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=162683945-71-72&n=21 http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=85291792-43-72&n=21http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=217289200-40-72&n=21Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др. http://im7-tub-ru.yandex.net/i?id=151266491-18-72&n=21Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях. 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 гр.). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения. http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//www.e-vl.ru/photo/20130122062358.jpg&mb=imgdb_preview_1300 http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//kvaclub.ru/foto/zarubin/nyear72.jpg&mb=imgdb_preview_1162 http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//vishivkabiserom.com.ua/components/com_virtuemart/shop_image/product/_________________4f7d53fdab5b1.jpg&mb=imgdb_preview_1500Можно организовать метание снежков в цель, катание с ледяной горки, лепку снеговиков и разные постройки из снега. http://go2.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//foxyface.ru/sites/default/files/big330026694634_86641_image00041.jpg&mb=imgdb_preview_1707 http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//wallpage.ru/imgbig/wallpapers_15934.jpg&mb=imgdb_preview_800 Активный зимний отдых принесёт много удовольствия и пользы вам и вашему ребёнку. Ничего так не сплачивает, как совместно проведённые выходные на свежем воздухе. |