**Гуляйте с пользой!**

Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Бесспорно, не во всех домах и квартирах можно создать условия для необходимого развития двигательной активности ребенка, в связи с этим нужно создать таковые условия на улице, на детских площадках. Физические упражнения и игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью.

Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при отрицательных температурах в нашей климатической зоне.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Вот некоторые игры, в которые вы можете с удовольствием поиграть с ребенком на свежем воздухе:

***«Ваня в валенках гулял»*** На игровой площадке на снегу обозначаются напротив друг друга две линии, расстояние между которыми 2.5 – 3 м. Ребёнок встаёт за первой линией, напротив него, за второй линией, становится мама. Она исполняет роль «ловишки». Ребёнок прыжками на двух ногах приближается к «ловишке»*,*мама при этом произносит: «Ваня в валенках гулял, прыгал, бегал и скакал. Ваня с горочки скатился, валенок с ноги свалился. Ваня крикнул: «Эй. Постой! В чём теперь пойду домой»? После слов ребёнок разворачивается и убегает от мамы – «ловишки» в свой домик за первую черту. Мама догоняет ребёнка.

***«За снежинкой»*** На площадке обозначается круг диаметром 50 – 80 см. Ребёнок становится в круг, мама встаёт рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребёнка и произносит: «За мной!» После этого она идёт по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идёт на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т.д.), меняя направление движения. Ребёнок идёт за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: «В кружок!» Ребёнок и «снежинка» устремляются к кругу, стараясь занять его первым.

*«****Снайперы»*** На верхний край снежной стенки или вала положите яркий кубик, кеглю или другой предмет и посоревнуйтесь с ребенком в меткости, сбивая их снежком.

Чтобы прогулка приносила радость, воспользуйтесь следующими советами:

1. Организовывая зимнюю прогулку с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие [подвижные игры](http://bambinella.ru/podvignie-igri.php) вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.
2. Одеваясь на прогулку, необходимо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

Кроме того, есть основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, в специально отведенном для этого месте, за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее: катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге, где виднеется асфальт, санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

Играя около дома, не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть. Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таится в нем: разбитые бутылки, камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки – да все что угодно! Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь. При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Ну и последнее: интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередуйте с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активной двигательной деятельности.

Удивляйте и радуйте своих детей! Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Толпекина Елена Владимировна

Учитель физической культуры

МБОУ «Кромская НОШ»