Консультация для родителей

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Различные подвижные игры на свежем воздухе (катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детям. Когда дети на улице заняты активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Это особенно важно при минусовых температурах. И сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет малыш!. Детям необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь. Для зимних спортивных упражнений детям в детском саду предоставляют: лыжи, клюшки с шайбой и санки.

    Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руки 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.

    Санки. 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.

    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) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

    Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.



Зимние игры:

*Зима пришла!*

Ребятишки разбегаются по игровой площадке и прячутся за теми предметами, которые на ней есть (снеговики, горки, качели, снежные валы и т. п.) . Когда взрослый произнесет слова: «Сегодня светит солнышко, тепло, можно идти гулять», то дети должны выбежать из своих «домиков» и начать играть на площадке. А со словами взрослого: «Стало холодно! Зима пришла! », все разбегаются по своим местам, где прятались.

*Разлетаются снежинки!*

Заранее сообщите детям, что в этой игре они будут маленькими снежинками.

Дети берутся за руки, образуя кружок. Со словами взрослого: «Ветер дует сильный-сильный! Разлетайтесь, снежинки! », ребятишки разбегаются в разные стороны, расправляют ручки в стороны, кружатся, покачиваются.

Как только взрослый говорит: «Ветер утих! » Собирайтесь снова в кружок, маленькие снежинки! », дети сбегаются и снова берутся за руки, образуя круг.

*Ворона и цыплята.*

С помощью считалочки выберите, кто будет лисичкой. Остальные ребята будут цыплятами. Дети забираются на снежный вал и присаживаются, изображая цыплят на жердочке. На другой стороне площадки на пенёчке сидит ребёнок - ворона. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Ворона летит! ». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. «Ворона» хватает того цыпленка, который не успел спрятаться.

*Пирог деду морозу.*

Придавая снегу необходимую форму, уплотняя его лопаткой, ребятишки готовят большой праздничный пирог. Он может быть любой формы, все зависит от их фантазии. Пирог украшают льдинками и другими подручными материалами (веточками, ягодами рябины и т. п.) .