**Зимний отдых зимой.**

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой.

Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие. А игры и спортивные упражнения на открытом воздухе являются эффективным средством закаливания организма ребенка. Спортивные упражнения носят циклический характер и способствуют укреплению основных групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Кроме того, у детей развиваются физические качества, а также ритмичность, координация движений, ориентировка в пространстве. Также занятия спортивными упражнениям помогают детям полнее познавать явления природы (свойства снега, ветра, льда, воды и др.), приобрести понятия о скольжении, торможении. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким. Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять познавать окружающий мир до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе. Например, для детей в возрасте до 3 лет очень хороши горки из снега высотой 1—1,5 м для катания на санках. На прогулку дайте малышу лопатку, санки, чтобы он мог копать и перевозить снег, а также веник — разметать дорожки. Не менее привлекательно для детей и занятие катание с гор на «тарелке». С 2,5 лет его можно уже учить кататься на лыжах. Но при этом важно соблюдать необходимую постепенность и последовательность, чтобы не отбить охоты к этому занятию. Сначала малыш ходит на лыжах без палок, может даже с поддержкой за одну руку, а затем с палками. В 3 года некоторые ребята уже довольно прилично ходят на лыжах и даже съезжают с небольших горок. С 4 лет нужно учить самостоятельно надевать и снимать лыжи, в 5- 6 лет ходить «русским шагом», делать повороты на месте переступанием лыж в стороны. В этом возрасте вполне доступны подъемы на небольшую горку. В 7 лет ребенок может освоить ходьбу переменным шагом с палками, самостоятельно взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 12 км с остановками для отдыха. Эти упражнения развивают все основные группы мышц, вырабатывают выносливость, смелость, способствуют хорошей координации движений.

Всегда стремитесь к тому, чтобы занятия доставляли ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Лучше всего у ребенка все получается, когда вы играете вместе с ним, а он вам подражает. Катание на коньках способствует совершенствованию координации движений, увеличивает двигательную активность. Первые занятия можно начинать на двухполозных коньках, которые увеличивают устойчивость ребенка. Большую уверенность дети приобретают, когда они научатся стоять и ходить на коньках по асфальту или просто по деревянному полу. И лишь затем может быть разрешен выход на лед. Начинать обучать ребенка кататься на коньках следует в возрасте 3-4 лет. Многие известные педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги.

Ваш ребенок растет, становится более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми.

Спортивные развлечения для детей дошкольного возраста описаны В. Г. Гришиным, А. Ф. Осиповым.