Консультация для родителей

 « АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ»

Зимой, как и в теплое время года детям важно быбать на свежем воздухе.

Прогулки – это важная составляющая профилактики детских заболеваний. Ребенку необходимо двигаться на улице, для чего нужна удобная одежда и обувь. Для зимних прогулок детям необходимы: санки, лыжи, коньки.

Санки – любимое детское развлечение с самого раннего возраста. Дети могут всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками: бегать за санками, кататься с горки, катать своих товарищей и т. д. Лыжи можно предложить детям уже с трех лет. Коньки лучше предлогать детям с пяти лет. Любят дети зимой играть в хоккей.Для хоккея детям нужны клюшки и шайбы ( резиновые или пластмассовые), можно играть небольшими мячиками. Дети учатся передовать шайбу ( мяч) друг другу, забрасывать шайбу в ворота.

Можно организовать разнообразные игры со снегом: метание снежков в цель, катание с горок, лепка снеговиков и разнообразных снежных построек. Дети любого возраста увлекаются постройкой снежной крепости. Чтобы построить стену, катают большие снежные шары и кладут их один на другой. Для разнообразия игр, снег можно сделать цветным. Для этого возьмите воды и добавте туда пищевого красителя или разведите в воде краски «гуашь». Цветную воду можно разбрызгивать на снег и он получится цветным. Можно с детьми изучать воду и снег. В холодный день можно вынести стаканчик с водой на улицу и понаблюдать как вода привратится в лед. Если воду поткрасить, то получится цветной лед. Если в солнечную погоду набрать снега в стаканчик и поставить его на солнышко, можно понаблюдать как снег тает. Зима – отличная пора для шумных снежных игр, если вы дружите семьями, то обязательно сыграйте вместе в какуюнибудь увлекательную игру.

* «Быстрее мороза» - Разделите детей на 2 команды. Каждая должна образовать круг. Игроки идут по кругу пританцовывая.По сигналу водящего дети начинают лепить снежки. Выигрывает та команда у которой больше снежных шариков.
* «Кто лучше проскальзит»
* «Меткий стрелок» и т.д.

 Следует помнить.

* Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движения ребенка.
* Игры большой активности следует чередовать со спокойными.
* Не следует начинать игру сразу же после еды, должно пройти не менее 30 минут.
* После прогулок и игр на свежем воздухе полезен теплый чай.