

МБДОУ «Инсарский детский сад «Солнышко»

консультация для родителей "АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ"



**Подготовила: Синичкина Е.С.
воспитатель подготовительной
к школе группы**

Инсар, 2019 г.

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если они сами тяжелы на подъем, малыш просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой, и почему в то время, пока взрослые проводят вечера у компьютера, его настойчиво отправляют поиграть на улице. Родители должны подавать пример своему чаду, поэтому лучший отдых – это отдых всей семьей.

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений 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. 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.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом используются роликовые коньки.

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-стремлянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

Горки

Дети любят кататься с горок. Они сами решают, как им лучше скатиться. Ваша задача следить, чтобы дети не причинили друг другу травм. Взрослые должны контролировать расстояние между детьми. Не разрешайте ребенку катиться до тех пор, пока другой малыш не отойдет в сторону или скорее не отползет в сторону. Особенно будьте внимательны, если дети катаются на санках, ледянках, снежокатах. Не разрешайте им скатываться с горки на санках паровозиком или сцеплять санки вместе.

Ледяные дорожки.

Зимой на тротуарах встречаются накатанные дорожки. Обычно они узкие и их легко можно обойти, поэтому опасности внимательным людям они обычно не доставляют. Зато как дети довольны...

Предложите ребенку пройти по ледяной дорожке, не отрывая ноги, главное, стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, то взрослые должны подбодрить его и помочь подняться.

Держать ребенка надо за руку, чуть выше кисти, чтобы при падении ребенка не вывихнуть ему руку. Вы можете бежать рядом с ним, тогда он вполне может прокатиться по ледяной дорожке стоя на ногах.

Лепим из снега

Снег - замечательный материал для творчества, особенно когда он немного влажный. Поэтому, если вы планируете лепить скульптуры, обязательно возьмите с собой сменные варежки или перчатки для ребенка и себя.

Помните сказку о Снегурочке? Жили-были дед да баба, и не было у них детей. Вот и решили они слепить из снега Снегурочку... Прекрасная русская сказка, а главное — для зимы почти волшебная. Когда пойдете гулять, возьмите с собой гуашь, кисточки и салфетки, а материал для лепки вас уже будет ждать.

Колобок, наверное, самый легкий персонаж для лепки. Скатайте снежный шар, слегка примните его со всех сторон, красками нарисуйте ему глазки и ротик — колобок готов.

Лепите из снега все, что захочется ребенку. Основа для всех фигур остается одна — снежный шар. Соединяя шары по-разному, можно вылепить и зайчика, и Деда Мороза и Снегурочку, а если сделать несколько шаров, можно построить крепость.

Желаем Вам и вашему ребенку, приятного активного отдыха зимой!