

Консультация для родителей «Двигательная активность детей на прогулке в зимний период»

Двигательная активность – необходимое условие нормального роста и развития организма детей. Если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время их активность снижается. Тяжелая одежда и обувь, ветер, мороз, снег ограничивают движения, поэтому следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной активности детей зимой. Привычка гулять и играть в холодное время года закаляет не только тело, но и характер ребенка.

Таким образом, правильно организованная прогулка детей, создание условий для двигательной активности зимой, может дать следующие результаты:

- ребенок будет меньше болеть,
- у детей развивается познавательный интерес,
- повышается двигательная активность.



Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной активности детей в зимнее время. Зимой очень важно активизировать пребывание детей на свежем воздухе, вопреки стуже.

Поэтому надо стараться извлекать максимум пользы из природных условий в зимнее время года. Многие родители недооценивают значение прогулки в жизни ребенка. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Дети дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью. Реализация этой особенности имеет большие возможности на прогулке, где дети не ограничены пространством и двигательными действиями.

Обучение двигательным действиям на прогулке идет непременно с опорой на мыслительные операции, содействует не только физическому, но и активному психическому развитию младших дошкольников. Велико влияние движений на развитие речи детей. Учеными доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее идет развитие у него речи.

Каждая прогулка для ребенка – это источник новых впечатлений. Зима – не самое лучшее время года для длительных гуляний, но даже эти короткие часы можно превратить в настоящее приключение!

Если заранее продумать, чем вы с вашим ребенком будете заниматься на улице, то по возвращении домой вы оба будете бодры, веселы, а ваш малыш узнает много нового. Главное, не притесняйте его и свою фантазию.

Самые актуальные зимние игры, конечно же, снежки, катание на санках с ледяных и снежных горок, а также катание на коньках, лыжах и игра в хоккей. Так чем же можно заняться с ребенком на прогулке, чтобы и самим не скучать и с пользой для его развития?



Саночные гонки – отличное занятие не только для детей, но и для родителей. Если на площадке много детей с родителями, то можно договориться и устроить соревнование: посадить ребенка на санки, а задача родителя – прийти на финиш первым. Так что санки можно использовать не только для катания с горки и как транспортное средство.

Многие родители замерзают раньше своих чад, поскольку стоят на месте и почти не двигаются. Активные игры помогут не только детям, но и родителям не замерзнуть зимой на улице. Можно соорудить две небольшие оборонительные стенки и поиграть в **снежки**, например, дети против родителей или девочки против мальчиков вне зависимости от возраста.

Эстафета или бег с препятствиями – отлично развивают координацию детей, так что можно соорудить из снега небольшие преграды и дать малышам возможность посоревноваться. Главное не переборщить с высотой, в зимних комбинезонах детям сложнее двигаться и это нужно учитывать.

Снежные ангелы – игра для тех, кто не боится извлекаться в снегу. Нужно лечь на снег и подвигать по нему руками и ногами. Когда вы встанете, на том месте, где вы лежали, получится снежный ангел.



Можно соорудить из снега небольшую плотную горку и покатать с нее машинки или снежки. Скатывать снежки сложнее – их нельзя ронять и сложно не раздавить.

Если есть возможность выйти с ребенком на лед, то можно поиграть в «**Ледяные дорожки**». Суть игры в том, чтобы удержать равновесие – это занятие хорошо тренирует вестибулярный аппарат. Можно просто идти по льду, аккуратно

передвигая ноги и стараясь не упасть, а можно, если ребенок постарше скользить по ледяной дорожке.



На кусочке нетронутого снега можно предложить малышу вытоптать свою собственную дорожку. С помощью следов можно вытоптать любой несложный рисунок – елочку, солнышко, тучку, домик, машинку. Можно поиграть в «следопыта»: мама идет по снегу, делая маленькие шажки, а задача малыша – идти за ней след в след, точно попадая в мамин шаг.

Можно **потренировать и меткость** ребенка. Для этого нужно налепить куличей из снега (более сложный вариант – поставить в ряд веточки или палочки), отойти на некоторое расстояние и сбивать куличи снежками. Не забывайте играть вместе с ребенком, показывая ему наглядный пример.

Детский хоккей. Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Папа показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.



Если вы живете в загородном доме, то можно дать ребенку лопатку и попросить помочь вам с уборкой снега. Ему полезно будет потрудиться на свежем воздухе, к тому же малыш будет рад серьезному заданию и будет гордиться собой, когда дело будет сделано.

В любом возрасте важно уделять внимание физическому развитию. Прогулки и активные игры на свежем воздухе играют не самую последнюю роль в физическом воспитании каждого ребенка. В играх и забавах ребенок может долго находиться на свежем воздухе, не уставая. Если немного пофантазировать, то любой родитель наверняка сможет придумать какое-нибудь развлечение для своего ребенка с учетом его интересов и потребностей.

На прогулке закладываются позитивные чувства по отношению к природе и ее обитателям, открывается удивительное многообразие растительного и животного мира, впервые осознается значение природы в жизни человека, осознаются и переживаются нравственно-эстетические чувства, побуждающие детей заботиться обо всем, что их окружает. Общение с природой важный

компонент в нравственном развитии ребенка, настраивает на сохранение, заботу, защиту.

Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.



ВЕСЁЛЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОГУЛОК!!!

инструкторы по физической культуре
Кузнецова Виктория Вячеславовна
Скоробогатова Ларисса Юрьевна