

Консультация для родителей «Играем с детьми на улице зимой»

Активность в движениях - необходимое условие нормального роста и развития организма дошкольника. И если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время года их активность снижается. Снежная зима — это лучшее время для детских развлечений. Конечно, у ребенка должна быть соответствующая одежда, чтобы он не промок и не замерз.

Зимние забавы для детей сделают холодное время года веселым и незабываемым. Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка и в ненастную погоду, так как движения на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают особую ценность.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является профилактическим эффективным средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Часто болеющие дети, имеющие какое-либо хроническое заболевание, особенно нуждаются в регулировании двигательной нагрузки в зимнее время. Им чаще необходимо чередовать более подвижную деятельность со спокойной. Например, после неоднократного скатывания с горки - предложить медленно покатать куклу по дорожке на санях, подвижную игру "Ловишки" сменить метанием снежков в цель.

Несомненно, надо учитывать конкретную погоду: наличие ветра, осадков, повышение температуры воздуха к концу прогулки - и постараться не допускать ни перегрева, ни переохлаждения играющих детей. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Родителям следует быть внимательными к ребенку, занятому физическими упражнениями, чтобы он не превысил свои реальные возможности, а это часто бывает в увлекательных играх и соревнованиях. Покраснение лица, частое шумное дыхание, возбуждение, конфликты с товарищами, нарушение координации движений - признаки чрезмерной нагрузки. Необходимо тактично переключить дошкольника на

менее подвижную деятельность, но не наказывать полным прекращением движений, когда разгорячённый игрой ребенок может переохладиться.

Родители могут использовать зимние условия для упражнений детей в следующих движениях:

- Ходьба по следам, ходьба с подниманием колен, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на гору, и спуск с нее, ходьба змейкой между прутиками, вокруг сугробов.
- Бег до дерева, змейкой, с горки на горку, наперегонки, с ловлей, с увертыванием.
- Упражнение в равновесии: ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагивание через снежки, палочки.
- Прыжки на месте и, продвигаясь вперед на расстояние 3-4 м, спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге.
- Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.
- Метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх.