**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗИМОЙ»***

Активность в движениях – необходимое условие нормального роста и развития ребёнка дошкольника. Если в тёплое время ребёнок много бегает, играет с мячом, катается на велосипеде, то в холодное время его активность снижается. Тяжёлая одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения детей. Взрослым следует позаботиться о создании необходимых условий для двигательной активности детей в зимнее время. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребёнка и в ненастную погоду, так как движения на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают особую ценность. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является мощнейшим профилактическим средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребёнка.

Чтобы детям зимой было интересно на площадке, взрослые должны её подготовить, тогда он будет играть постоянно и с желанием. Если есть возможность защитить площадку от ветра, например: оградить её снежным валом, сделать сугробы в разных местах площадки, особенно вдоль забора. Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных игр: посоревноваться в беге вокруг сугробов, перешагивать через снежные валы - препятствия, прокопать в сугробах отверстия – ворота для пролезания, открытые лабиринты, построить ледяную горку и многое др. Для спортивных зимних игр (хоккей) и упражнений, на свободной площади, можно сделать разметку. При нанесении разметки можно использовать гуашь, анилиновый краситель или синьку разведённые горячей водой.

Особое внимание надо обратить на одежду ребёнка, так как от этого зависит его активность на прогулке. Одежда должна соответствовать погодным условиям.

Подвижность ребёнка также во многом зависит от его двигательных умений, от того, владеет ли он такими естественными движениями, как ходьба, бег, прыжки, метание. Эти движения составляют основу большинства подвижных игр, в которые играют дети. Успех в игре определяется лёгкостью выполнения двигательных действий.

Какие игровые упражнения можно использовать на улице в зимний период:

- **ходьба** по следам, «змейкой» между сугробами,

- **бег** с ловлей и увёртыванием, между постройками,

- **упражнения в равновесии** – перешагивание через снежки,

- **прыжки** вокруг сугробов на одной и двух ногах,

- **пролезание** в снежном тоннеле или сугробе,

- **метание** снежков вверх (выше дерева) или на дальность (попади в сугроб).

Самое время родителям детей дошкольников познакомить с элементами увлекательной, захватывающей игрой в хоккей. Для игры необходимы клюшки длиной 60-70см, и пластмассовые шайбы диаметром 5-6 см. Лучше приобрести именно пластмассовые, чтобы у детей не было травм, ведь умения детей ещё не велики. Вначале детей обучают отдельным приёмам игры:

1. Вести шайбу клюшкой в прямом направлении, не отрывая её от шайбы.

2. Обводить клюшкой шайбу вокруг предметов.

3. Прокатывать клюшкой шайбу друг другу.

4.Попасть шайбой в ворота.

5. Забивать шайбу в ворота после ведения её клюшкой по площадке в прямом направлении и обводя предметы.

После овладения отдельными приёмами ребёнку предложить игровые упражнения.

**Проведи шайбу.** Ребёнок и взрослый ведут клюшкой шайбу до ориентира и обратно. Кто быстрей?

**Передай шайбу.** Ребёнок и взрослый встают напротив друг друга и отбивают шайбу друг другу, двигаясь приставным шагом вправо или влево.

**Забей в ворота.** Ребёнок и взрослый поочерёдно забивают шайбы в пустые ворота, постепенно увеличивая отметку, откуда выбивается шайба.

**Защита городка**. Рисуется круг диаметром от 5-7 метров. В центре круга строится городок из 2-3 фигур. Ребёнок и взрослый поочерёдно бьют клюшкой по шайбе, стараясь сбить городок. Выигрывает тот, кто сбил городок большее количество раз.

Освоив эти игровые упражнения с клюшкой и шайбой можно переходить к обучению самой игры в хоккей. Перед этим нарисовав хоккейное поле, на котором будет проводиться игра. Нанести разметки двух противоположных сторон, разграничив их центральной линией и нарисовав ворота соперников. Для игры всё готово, можно начинать. Будет ли ребёнок любить спорт и стремиться к нему в дальнейшем? Зависит от нас, взрослых.

**Дорогие родители!**

В холодное время года проводите с детьми больше движений и игр – соревнований. А для этого необходимы игрушки и пособия (санки, лыжи, клюшки и шайбы) стимулирующие двигательную активность детей на прогулке.

*Литература:*

1. Интернетресурсы.

ckofr/com/…vospitanie /151- igra

Играем в хоккей (обучение дошкольников основам спортивных игр)