

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Кургана «Детский сад №74 «Звёздный»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«ЗИМНИЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

Подготовила: Зырянова Г.В.,  
инструктор по физической культуре

Научите детей ценить дары волшебницы – зимы, оценить красоту зимней природы. Каждая минута чудесного зимнего дня, проведённого детьми на воздухе, прибавит им бодрости и здоровья.

Не секрет, что для физического развития ребёнка надо больше времени проводить на свежем воздухе. А чтобы холод приносил пользу и не мешал получать удовольствие от прогулки, дети должны быть заняты интересным делом. В дошкольном возрасте активность детей очень велика. Дети находятся в постоянном движении. Необходимо следить за тем, чтобы интенсивные движения сменялись на более спокойные. Обязательно контролируйте, чтобы ваш ребёнок не переохладился.

**Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие условия:**

-зимние игры и развлечения проводятся на утрямбованной площадке;

-по возможности используются снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы; специальный инвентарь для игр со снегом: лопатки, санки, листы фанеры и др.;

-не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы ребёнок не вспотел (для бега надо ограничить пространство);

-в игре не должно быть трудновыполнимых движений;

-игры со снегом рекомендуется проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;

-для игр со снегом нужны непромокаемые варежки;

**Бег** – одно из важных для ребёнка движений. Бег естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе и не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребёнку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Для того, чтобы дети овладели разными видами бега, необходимо им создавать соответствующие условия, обучать основным элементам техники. Положительный результат оказывают игры с подражанием животных («Бежим тихо, как мышки»). Эффективно и введение игровых заданий таких, как «Кто быстрее добежит до горки?» или «Кто быстрее прокатит санки?». В целях безопасности жизни и здоровья детей, необходимо научить их прямолинейному направлению в беге.

Наступили холода, нас манят ледяные горки, лесная лыжня. Чтобы не получить обморожения, нельзя кататься на лыжах, санках или коньках при

температуре ниже -15 градусов. Для профилактики переохлаждения или обморожения зимой очень важно правильно одеваться.

### **Где и как обучать ребёнка ходьбе на лыжах?**

Практически обучать детей передвижению на лыжах можно в то время, когда они смогут твёрдо ходить. Трёхлетние дети легко осваивают лыжный ход, правда не все родители хотят быть тренером своему ребёнку, так как обучение продвигается не так быстро, как хотелось бы. Но всё же, с чего начать?

1. Лыжи должны быть высотой в рост ребёнка.
2. Подобрать обувь, в которой ребёнок будет ходить на лыжах.
3. Научить сначала стоять на месте.
4. Показать ребёнку простейший поворот переступанием стоя на месте.
5. Двигаться на лыжах попеременно выдвигая правую/левую ногу вперёд, свободно размахивая руками.
6. Научить ребёнка самостоятельному подъёму на лыжи, после падения.

### **Катание на ледяных дорожках.**

Начинайте учить ребёнка кататься, сначала взявшись за руку взрослого, чтобы он мог сохранить равновесие. Когда малыш начнёт уверенно держаться на ногах, можно попробовать прокатиться вместе с ним.

Правила катания на ледяной дорожке:

1. Отталкиваться необходимо от нескользящей поверхности.
2. Одну ногу следует ставить вперёд, а другую назад.
3. Вес тела нужно переносить на впереди стоящую ногу.

### **Катание на коньках.**

Многие дети мечтают научиться кататься на коньках. Это красивый, но в тоже время опасный вид спорта. Начинать заниматься с детьми можно с 4 лет. Вложенные в ботинки супинаторы предохраняют ребёнка от плоскостопия, а высокая шнуровка – от растяжения голеностопного сустава. Перед выходом ребёнка на лёд обязательно проверьте, правильно ли привёрнуты коньки. Лезвие должно выступать спереди и сзади от края

ботинка на 1-2 см. Фигурные коньки крепятся не по центру ботинка, а слегка смещаются внутрь ноги: носок конька должен проходить между большим и вторым пальцами, а задник – чуть смещён к внутреннему краю ботинка. Такое положение конька даёт возможность лучше сохранять устойчивость при скольжении – это особенно важно для новичков. Следите, чтобы ребёнок правильно стоял и скользил по льду, сохраняя равновесие и осанку. Научите ребёнка не делать толчок носком конька; мягко падать в обе стороны на бедро: при падении сгруппироваться (согнуть тело, руки, ноги), чтобы не удариться с размаху о лёд, а проскользнуть по нему, смягчив силу удара.

### **Катание с горки.**

Познакомить детей с правилами катания на горке, чтобы развлечение не привело к травмам и падениям.

1. На горку приходите только вместе с родителями.
2. Следует соблюдать очередность при подъёме на горку.
3. Съезжать с горки можно только сидя.
4. После спуска с горки необходимо быстро освободить дорожку, не задерживая других детей.
5. Нельзя брать на горку посторонние предметы.

### **Катание на санках.**

Катание на санках тоже может быть травмоопасным, поэтому заранее их надо проверить на техническое оснащение и вспомнить с детьми правила безопасности.

1. Перед выходом на улицу проверить наличие и прочность верёвки на санках.
2. Выносить санки надо острыми полозьями вниз.
3. Обговорить с детьми, где вы будете кататься.
4. Нельзя долго сидеть на санках без движения.
5. Категорически запретите детям:
  - вставать на санках на ноги;
  - лежать лицом вниз;

- бежать с санками навстречу другим детям;
- прикладываться языком к металлическим частям санок.

Зимние развлечения не только доставляют детям радость, но и приносят пользу для здоровья. Игры на свежем воздухе гораздо полезнее, чем занятия в закрытом помещении.

Литература:

1. Дошкольная педагогика 2010 год №1 «Зимние игры и забавы»

2. Интернетресурсы:

- nsportal.ru» ...roditeley...zabavy...igry
- infourok.ru > konsultacia...na...zabay...