

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик»

## Консультация

на тему: «Двигательная активность детей  
в зимнее время года»



Тема: «Двигательная активность детей в зимнее время года».

Как сделать зимнюю прогулку более приятной и полезной для Вас и Вашего малыша??? Вам предлагаются несколько советов для установления более доверительного и тесного общения с Вашим малышом. Зимние прогулки вечером и в выходные дни - получить и Вам и ребенку эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, разнообразные виды активного зимнего отдыха, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития Вашего малыша, положительно влияя на его здоровье. Если 4-5-летний ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с Вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он замерзнет и запросится домой, в тепло. Не следует забывать, что в отличие от взрослого человека, ребенок дышит более поверхностно и учащенно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей.

Банальный снеговик, если к нему приложить немного фантазии, может превратиться в любой персонаж – любимое животное, книжного героя, можно попробовать слепить самих себя или малыша, в конце концов, на детской площадке может «вырасти» целое снежное семейство.

Мыльные пузыри обычно запускают весной или летом. Но если поэкспериментировать с ними зимой, то малыш узнает, что на холоде лопнуть мыльный пузырь гораздо сложнее, чем в тепле.

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 извальяться 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.

Если вы ходите гулять в парк или сквер, то можно взять с собой семечек или хлеба, покормить птиц. В некоторых парках еще остались белки, для них можно заготовить арахисом или любыми другими орешками.

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 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 взять малыша за обе руки и покатать по ледяной дорожке.

Можно потренировать и меткость ребенка. Для этого нужно наклеить 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 малышом, показывая ему наглядный пример.

Таким образом, используя минимум средств, Вы можете развивать в своем ребенке лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку и др.

Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много

времени. Мы желаем вам, чтобы в этом году ваш малыш научился чему - то новому, например — кататься на лыжах!

Использованная литература:

<http://ped-kopilka.ru/blogs/blog49357/konsultaci-sovety-roditeljam.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/01/10/dvigatel'naya-aktivnost-detey-v-zimnee-vremya-goda>