

**Консультация для
родителей дошкольников
"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.

Там, где проявляется действенная забота о том, чтобы малышам было интересно на площадке, дети и в зимнее время двигаются много и охотно. Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных движений. Хорошо заранее предусмотреть места их расположения.

Благоустраивая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия. Например: уже имеющуюся возвышенность можно превратить в горку, если подсыпать снег к бревну или дереву, обложить его вокруг утрамбованным снегом - получится снежный вал, по которому можно ходить, съезжать с него, перебрасывать, через него снежки.

Оставшийся от спиленного дерева пенек послужит основой для снежной фигуры медведя, зайца, оленя, в лапах, которых укрепить корзину, ящик, в который можно метать снежки. Между деревьями, прокладывается лыжня. Скамейку можно использовать для упражнений в равновесии, снежные бугорки для прыгивания, открытый неглубокий лабиринт для разнообразных игр.

Особое внимание надо обратить на одежду ребенка, так как его активность во многом определяется ее целесообразностью в зависимости от конкретных погодных условий.

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 разгоряченный 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, прыгивание 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.

Игры на снежной площадке

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

Скатай шар

Играющие делятся на равные возрастные группы, договариваются о продолжительности игры (4-5 мин) и начинают катать снежный ком, стараясь

делать его как можно большим. Выигрывает группа, скатавшая за установленное время самый большой ком.

Попади в колпак

Заранее лепится снеговик. Ему на голову надевают колпак(из картона) или корзину. С обозначенного расстояния 2-4 м, в зависимости от возраста играющих игроки по очереди бросают снежки, целясь в колпак. Выигрывает тот, кто попал большее число раз. Усложнение: не, просто попасть, а сбить колпак для этого надо попасть не в его основание, а в вершину.

Веселые снежинки

Играющие разбегаются по площадке. Взрослый говорит: "Ветер подул, закружил снежинки" - ребята кружатся на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: "Снежиночки, пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть" - малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

Попади в мяч

На среднюю линию площадки кладут два мяча (резиновые, волейбольные). С расстояния 2 - 3 шагов двое ребят стараются попасть снежками и откатить свой мяч за заднюю линию площадки. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Кто скорей по дорожке

Из палочек, льдинок выкладывают две-три дорожки к снежному валу (скамейке), шириной 30 см, длиной 3 - 4 м. На снежном валу укрепляют флажки или палочки. Играющие прыгают на двух ногах по дорожке. Выигрывает тот, кто первым допрыгал и взял с вала флажок.

Санки

Санки — это одно из любимейших развлечений детворы. Поэтому обязательно нужно зимой покататься с горки на санках. За дошкольниками и школьниками младших классов нужно обязательно присматривать. Кроме того, родители также могут участвовать в зимних развлечениях. Вы можете вместе с детьми придумывать различные способы катания на санках, а также следить за безопасностью.

Например, если вдруг случилось так, что в доме нет санок, то можно для спуска со снежной горки использовать шины от автомобиля или кусок линолеума. Также можно использовать кусок картона достаточно большого размера, чтоб ребенок смог поместиться на него и держаться за него вовремя спуска. Такие импровизированные сани ребенок с легкостью донесет до

горки, а затем их можно будет выбросить в мусорный бак по дороге домой.

Ангелы

Игра «Ангелы» - это одно из лучших семейных развлечений. Покажите ребенку, как правильно делать снежного ангела. Например, выберите место в парке или во дворе, где есть достаточно места с чистым снегом. Вы можете вместе с ребенком повалиться в сугроб, рассказать ему, как нужно хлопать руками, чтобы получился ангел с крыльями. Затем помогите ребенку встать, чтоб не разрушился снежный ангел.

Если эта игра вам и вашему ребенку уже давно знакома, то попробуйте разнообразить ее. Например, придумывайте и создавайте на снегу отпечатки различных животных, растений и т. д.

Следы на снегу

Как только выпадет новый снег, можно найти в интернете информацию о том, как выглядят следы тех или иных животных, а затем отправиться с ребенком на прогулку и попытаться отыскать следы какого-нибудь животного (может, вы найдете след собаки, кошки, лисицы или зайчика, а может, какой-нибудь птички).

Также можно самим создавать различные следы. Вырежьте вместе с ребенком из картона следы (снежного человека, слона, великана и т. д.) и прикрепите их, например, веревкой или скотчем к детской обуви, а затем отправляйтесь на прогулку создавать следы.

Догонялки

Кроме того, можно поиграть в догонялки, но несколько усложнив эту игру. Например, расскажите ребенку, что волки в стае ходят друг за другом след в след, можете придумать интересную историю (или прочитать в интернете). А затем предложите ребенку поиграть в догонялки, но с условием, что догоняющий должен бежать по следам убегающего.

Ледяные пузыри

Еще одно весьма увлекательное занятие — надувание мыльных ледяных пузырей. Расскажите ребенку, как получаются снежинки, а затем, приготовив мыльный раствор и соломинку, отправляйтесь в сильный мороз на улицу выдувать ледяные пузыри. На сильном морозе мыльные пузыри начнут замерзать и образовывать в тонкой пленке снежные звездочки.

Снежные скульптуры

Когда на улице много снега, так и хочется слепить снеговика, но также можно пофантазировать и слепить какое-нибудь удивительное создание. Можно слепить сидящего человечка, перевернутого снеговика или целое

семейство маленьких снеговиков.

Попробуйте слепить черепаху, кота, слоника или любое другое животное.

Также снежные скульптуры можно украсить ненужными ленточками, пуговичками и другими недорогими предметами.