**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Активный детский отдых зимой».**

Подготовил: инструктор по

 физической культуре МДОУ №30

Перевалов И. В.

**Ярославль**

**2022**

**«Активный детский отдых зимой»**

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

**Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.**

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие.

Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки, «лепение» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда малыш на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Это особенно важно при минусовых температурах суровыми российскими зимами.

Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа. Предлагаем вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

**Заморожу! Берегитесь!**

Участники этого развлечения собираются на одной стороне игровой площадки. Когда взрослый произносит: «Берегитесь, убегайте, а то догоню и всех заморожу!», ребятишки начинают убегать на противоположную сторону площадки, чтобы спрятаться в «домике».

**Ветер и снежинки**

Заранее сообщите детям, что в этой игре они будут маленькими снежинками. Дети берутся за руки, образуя кружок. Со словами взрослого: «Ветер дует сильный-сильный! Разлетайтесь, снежинки!», ребятишки разбегаются в разные стороны, расправляют ручки в стороны, кружатся, покачиваются. Как только взрослый говорит: «Ветер утих! Собирайтесь снова в кружок, маленькие снежинки!», дети сбегаются и снова берутся за руки, образуя круг.

**Лиса и цыплята**

С помощью считалочки выберите, кто будет лисичкой. Остальные ребята будут цыплятами. Дети забираются на снежный вал и присаживаются, изображая цыплят на жердочке. На другой стороне площадки в норке живет лиса. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Лиса крадется!». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. Лисичка хватает того цыпленка, который не успел спрятаться.

**Праздничный пирог.**

Придавая снегу необходимую форму, уплотняя его лопаткой, ребятишки готовят большой праздничный пирог. Он может быть любой формы, все зависит от их фантазии. Пирог украшают льдинками и другими подручными материалами (веточками, ягодами рябины и т.п.).

**Зимние игры на свежем воздухе с санками**

1. «Попрыгунчики»

Количество играющих в эту игру не ограничено. Можно играть вдвоем, втроем, вчетвером и более. Дети должны встать каждый возле своих санок и по команде взрослого начать подпрыгивать возле них на обеих ногах, постепенно продвигаясь от конца санок в их начало и наоборот.

3. «Оленьи упряжки»

Это забава с элементами сюжетно-ролевой игры. Для нее достаточно двух детей, один из которых будет оленем, а другой – пассажиром. Для ребенка, изображающего оленя, заранее изготавливаются картонные рога и прикрепляются к шапке. К санкам привязываются две веревки – одна для управления «оленем», другая – для закрепления на поясе «оленя», чтобы он вез санки.

5. «Эх, прокачу!»

В эту зимнюю игру на свежем воздухе можете играть со своим ребенком Вы или Ваш муж. Для нее понадобятся санки со спинкой, чтобы малыш не вывалился из них при быстрой езде. Когда ребенок сядет в санки, а Вы или муж возьмете в руки веревку, предупредите малыша, что сначала он поедет медленно, затем, ускоряясь, скажите, что теперь Вы едете чуть быстрее. И в конце концов скажите: «А сейчас я помчу тебя очень быстро!» и двигайтесь с максимальной скоростью.

В процессе катания Вы можете напевать ребенку веселую песенку про зиму. Тогда Ваш малыш будет в полном восторге!