

## Консультация для родителей

### «Двигательная активность детей на прогулке в зимний период»

Двигательная активность – необходимое условие нормального роста и развития организма детей. Если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время их активность снижается. Тяжелая одежда и обувь, ветер, мороз, снег ограничивают движения, поэтому следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной активности детей зимой. Привычка гулять и играть в холодное время года закаляет не только тело, но и характер ребенка. Таким образом, правильно организованная прогулка детей, создание условий для двигательной активности зимой, может дать следующие результаты: ребенок будет меньше болеть, у детей развивается познавательный интерес, повышается двигательная активность.

Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной активности детей в зимнее время. Зимой очень важно активизировать пребывание детей на свежем воздухе, вопреки стуже.

Поэтому надо стараться извлекать максимум пользы из природных условий в зимнее время года. Многие родители недооценивают значение прогулки в жизни ребенка. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период. Дети дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью. Реализация этой особенности имеет большие возможности на прогулке, где дети не ограничены пространством и двигательными действиями. Обучение двигательным действиям на прогулке идет непременно с опорой на мыслительные операции, содействует не только физическому, но и активному психическому развитию младших дошкольников. Велико влияние движений на развитие речи детей. Учеными доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее идет развитие у него речи.

Каждая прогулка для ребенка – это источник новых впечатлений. Зима – не самое лучшее время года для длительных гуляний, но даже эти короткие часы можно превратить в настоящее приключение!

Если заранее продумать, чем вы с вашим ребенком будете заниматься на улице, то по возвращении домой вы оба будете бодры, веселы, а ваш малыш узнает много нового. Главное, не притесняйте его и свою фантазию. Самые актуальные зимние игры, конечно же, снежки, катание на санках с ледяных и снежных горок, а также катание на коньках, лыжах и игра в хоккей. Так чем

же можно заняться с ребенком на прогулке, чтобы и самим не скучать и с пользой для его развития?

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 изваляться 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.

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 удерживать равновесие – это занятие хорошо тренирует вестибулярный аппарат. Можно просто идти по льду, аккуратно

передвигая ноги и стараясь не упасть, а можно, если ребенок постарше скользить по ледяной дорожке.

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 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 куличики снежками. Не забывайте играть вместе с ребенком, показывая ему наглядный пример.

Детский хоккей. Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Папа показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

Если вы живете в загородном доме, то можно дать ребенку лопатку и попросить помочь вам с уборкой снега. Ему полезно будет потрудиться на свежем воздухе, к тому же малыш будет рад серьезному заданию и будет гордиться собой, когда дело будет сделано.

В любом возрасте важно уделять внимание физическому развитию. Прогулки и активные игры на свежем воздухе играют не самую последнюю роль в физическом воспитании каждого ребенка. В играх и забавах ребенок может долго находиться на свежем воздухе, не уставая. Если немного пофантазировать, то любой родитель наверняка сможет придумать какое-нибудь развлечение для своего ребенка с учетом его интересов и потребностей.

На прогулке закладываются позитивные чувства по отношению к природе и ее обитателям, открывается удивительное многообразие растительного и животного мира, впервые осознается значение природы в жизни человека, осознаются и переживаются нравственно-эстетические чувства, побуждающие детей заботиться обо всем, что их окружает. Общение с природой – важный компонент в нравственном развитии ребенка, настраивает на сохранение, заботу, защиту.

### **Плюсы прогулки:**

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;

+ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

+ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

**ВЕСЁЛЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОГУЛОК!!!**

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ПАДАТЬ – ЭТО НУЖНО УМЕТЬ!» ПОЧЕМУ ДЕТИ ПАДАЮТ**

Все люди падают - и дети, и взрослые, но дети – гораздо чаще. Почему? Дети практически ежедневно осваивают себя и пространство по-новому. Появляются новые движения, увеличиваются скорости, добавляются манипуляции с предметами, меняются пропорции тела – все это заставляет детей менять свои моторные навыки (или умения двигаться) практически постоянно. Вот ребенок учится ходить, вначале с опорой, потом – сам, позже – уже учиться бегать, еще немного – и он уже пытается стоять на одной ноге. Освоив одно движение, это движение ежедневно усложняется. Рассмотрим на примере бега. Вначале это медленный бег с несогласованными действиями рук и ног, потом уже более координированные перемещения конечностей, дальше ребенок пробует бежать в горку, а это требует уже немного других включений мышц, потом осваивает бег с горы – когда ноги скорость неконтролируемо увеличивается и нужно что-то делать, потом бег уже не в одиночку, а как соревнование...а в руках в это время еще и предметы находятся, которые нельзя выронить...и дорога под ногами не идеальный асфальт, а с неровностями и с препятствиями в виде других людей и предметов.. Мы сейчас рассмотрели только бег... А есть еще прыжки, езда на велосипеде, самокат, скейт.. Усложнение происходит ежедневно, незаметно, и постоянно, и это очень здорово! Но вот это изменение условий, в который осуществляется любое движение, а также изменение собственного организма ребенка (роста, веса, силы мышц, пропорций конечностей и пр.) приводят к тому, что ребенок неизбежно падает. Все и всегда. И очень важно убедиться, что ребенок падает правильно.

### **КАК ПОНЯТЬ, УМЕЕТ ЛИ МОЙ РЕБЕНОК ПАДАТЬ**

Вообще умение правильно падать и не бояться падения - критерий того, что моторные навыки ребенка развиваются правильно.

В норме мы в первую очередь защищаем голову. Что это значит?

- Если я падаю, нужно спасти самое главное, голову;
- чтобы спасти голову, нужно при падении подставить что-то другое;
- выставлю вперед руки/локоть/колени, чтобы весь удар сместился на них, а не на голову.

Что может насторожить родителя и указать на то, что навык не сформирован?

- Ребенок часто падает лицом вперед, ударяется головой.
- Не выставляет руки при падении.
- Очень неуверенно осваивает новое пространство (новые детские площадки, игровые комплексы, комнаты и помещения).
- Неуверенно прыгает или выполняет/осваивает новый моторный навык (Прыжки бывают в любых направлениях: вверх, назад (спиной вперед), вперед, в сторону, запрыгивать на что-то (диван, стул), спрыгивать с высоты, прыжок с твердого на мягкое и наоборот (важно!!), прыжки с закрытыми глазами; прыжки бывают двумя ногами, ведущей ногой, другой ногой - чередуем ноги и смотрим, есть ли разница в навыке прыжка в разных заданиях.)

- Любит стереотипные, повторяющиеся движения (только раскачивания, кружения и т.д.)
- При падении не группируется и падет плашмя.
- Ребенок очень часто ударяется головой о предметы (дверные косяки, углы мебели, поручни и перекладины при подлезаниях).

Если Вы заметили что-то из перечисленного у своего ребенка, как с этим быть? Учим ребенка падать!

## **КАК НАУЧИТЬ ПАДАТЬ**

### **Что нам нужно?**

- Татами или будо-маты (толщина от 14 мм и выше), надувные матрасы, мешки - груши, мешки с мукой или песком, мягкие мячи, мягкие пuffy или коврики

### **Что делаем?**

1. Учимся ловить мяч или мягкий куб

- пока ребенок не освоит хват руками, учиться выставлять руки при падении будет сложно.

2. Даем ребенку инструкцию: «Я сейчас тебя легонько толкну вперед, а ты выставляй руки и падай на грушу»

- учимся падать вперед на мягкое

- учимся падать вперед на твердое

- падать на земле/траве с высоты своего роста это нормально!

3. Учимся отталкиваться

- отталкиваемся от стены, от груши, отбрасываем мячи и т.д. Нам нужно толчковое, резкое движение от себя.

4. Учимся падать назад. Многие дети этого не умеют

- Ребенок встает спиной к надувному матрасу и лицом к вам. Легко толкаете его спиной вперед и он усаживается на матрас. Проверьте, группируется ли ребенок!

- Дальше можно изменять высоту и учиться падать на низкое, обязательно группируясь.

Группироваться – это значит падать так, чтобы уменьшалась площадь соприкосновения тела с предметом и голова была в безопасности.

Когда мозг ребенка понимает, что в ситуации стресса и падения он легко может себя защитить, то спокойнее начинает осваивать новые движения и пространства.

**Развивайте тело ребенка. Его мозг скажет вам за это спасибо!**

## Советы инструктора по физической культуре

### Чтобы зимние прогулки были радостью!



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Зима - это весело! Предлагаем игры со снегом для дошкольников, которые не только способствуют всестороннему развитию, но и дарят массу удовольствия. Что нужно для организации игры **со снегом** для дошкольников? Для того, чтобы ребенок в полной мере познал этот объект неживой природы, вам понадобится следующее оборудование: снег и набор игрового материала (лопатки, метелки, тележки, грузовые машинки, штампы-силуэты животных и птиц, формочки и т.д.).

### Примеры игр со снегом для дошкольников.

**Игра «Снежки»** направлена на формирование у ребенка представления о пластичности снега. Чтобы познакомить малыша с этим свойством снега, следует отследить, когда погода будет мягкая. Это главное условие, так как только при такой погоде можно преобразовывать снег. Ход игры. Так как снег очень быстро тает в

домашних условиях, игру лучше всего проводить на улице. Обратите внимание малыша на снег. Возьмите его в руки и начните совершать с ним разные действия: сжимать, разделять на части и т.д. После чего предложите аналогичные действия совершить ребенку. Затем покажите ему, как можно из снега лепить шарики - снежки. Чтобы ребенку было весело, можно поиграть в догонялки и побросаться снежками.



**Игра «Рисунки на снегу»** способствует формированию представления у ребенка о том, что снег легко уплотняется. В качестве оборудования для игры вам понадобятся: палочка, штампы-силуэты животных и птиц. Ход игры. Выйдя на улицу, обратите внимание малыша на отпечатки, которые оставляют люди и животные на снегу. После чего предложите ему порисовать на снегу, оставив на нем отпечатки рук, ног, штампов, линии от палочки и т.д.