**"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, коньки, 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.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

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. Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

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**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fbambinella.ru%2Fpodvignie-igri.php&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNENVvGnLtGnvqx6P9UO5MM_bhcoRg) вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

|  |
| --- |
| **Консультация для родителей**  **на тему:**  **«Активный детский отдых зимой»**    Руководитель по ФК  Середа У.В.  **2016 г**  http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=118972920-27-72&n=21http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=166995961-54-72&n=21http://mdou45.ucoz.ru/kat_kom.gif |
| Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в этом важная составляющая. Чтобы не было переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.  Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, 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.  http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//prazdnichek.info/uploads/posts/2010-04/1271884810_img305.jpg&mb=imgdb_preview_933  Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным шагом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.  Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. Поход на каток принесёт много удовольствия не только вашему малышу, но и вам уважаемые родители.  http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=162683945-71-72&n=21 http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=217289200-40-72&n=21 http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//kvaclub.ru/foto/zarubin/nyear72.jpg&mb=imgdb_preview_1162  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.  Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.  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 гр.). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.  http://go2.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//foxyface.ru/sites/default/files/big330026694634_86641_image00041.jpg&mb=imgdb_preview_1707 http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//wallpage.ru/imgbig/wallpapers_15934.jpg&mb=imgdb_preview_800  Можно организовать метание снежков в цель, катание с ледяной горки, лепку снеговиков и разные постройки из снега.  Активный зимний отдых принесёт много удовольствия и пользы вам и вашему ребёнку. Ничего так не сплачивает, как совместно проведённые выходные на свежем воздухе. |