

Консультация для родителей «АКТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ»

Зимой, как и в теплое время года детям важно быть на свежем воздухе.

Прогулки – это важная составляющая профилактики детских заболеваний. Ребенку необходимо двигаться на улице, для чего нужна удобная одежда и обувь. Для зимних прогулок детям необходимы: санки, лыжи, коньки.

Санки – любимое детское развлечение с самого раннего возраста. Дети могут всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками: бегать за санками, кататься с горки, катать своих товарищей и т. д. Лыжи можно предложить детям уже с трех лет. Коньки лучше предложить детям с пяти лет. Любят дети зимой играть в хоккей. Для хоккея детям нужны клюшки и шайбы (резиновые или пластмассовые), можно играть небольшими мячиками. Дети учатся передавать шайбу (мяч) друг другу, забрасывать шайбу в ворота.

Можно организовать разнообразные игры со снегом: метание снежков в цель, катание с горок, лепка снеговиков и разнообразных снежных построек. Дети любого возраста увлекаются постройкой снежной крепости. Чтобы построить стену, катают большие снежные шары и кладут их один на другой. Для разнообразия игр, снег можно сделать цветным. Для этого возьмите воды и добавьте туда пищевого красителя или разведите в воде краски «гуашь». Цветную воду можно разбрызгивать на снег и он получится цветным. Можно с детьми изучать воду и снег. В холодный день можно вынести стаканчик с водой на улицу и понаблюдать как вода превратится в лед. Если воду поткрасить, то получится цветной лед. Если в солнечную погоду набрать снега в стаканчик и поставить его на солнышко, можно понаблюдать как снег тает.

Зимние игры

Зима пришла!

Ребята разбегаются по игровой площадке и прячутся за теми предметами, которые на ней есть (снеговики, горки, качели, снежные валы и т. п.). Когда взрослый произнесет слова: «Сегодня светит солнышко, тепло, можно идти гулять», то дети должны выбежать из своих «домиков» и начать играть на площадке. А со словами взрослого: «Стало холодно! Зима пришла!», все разбегаются по своим местам, где прятались.

Разлетаются 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!», ребяташки 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.

Ворона 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 на пенёчке сидит ребёнок - ворона. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Ворона летит». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. «Ворона» хватается того цыпленка, который не успел спрятаться.

Пирог деду морозу

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

Зима – отличная пора для шумных снежных игр, если вы дружите семьями, то обязательно сыграйте вместе в какую-нибудь увлекательную игру.

- «Быстрее мороза» - Разделите детей на 2 команды. Каждая должна образовать круг. Игроки идут по кругу пританцовывая. По сигналу водящего дети начинают лепить снежки. Выигрывает та команда у которой больше снежных шариков.

- «Кто лучше проскальзит»

- «Меткий стрелок» и т.д.

Следует помнить

- Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движения ребенка.

- Игры большой активности следует чередовать со спокойными.

- Не следует начинать игру сразу же после еды, должно пройти не менее 30 минут.

- После прогулок и игр на свежем воздухе полезен теплый чай.