

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад № 148»

Консультация для родителей

«Зимний отдых детей на свежем морозном воздухе»



Подготовила :воспитатель
1 квалификационной категории
Низамова Т.Б.

г.Оренбург 2021 год

Консультация для родителей

Дорогие родители! Как организовать зимний отдых детей на свежем морозном воздухе? В раннем возрасте дети уже проявляют интерес к лыжам и хотят на них передвигаться. Можно поставить ребёнка на лыжи и в два, два с половиной года. Но двигательные возможности детей в этом возрасте ещё не велики. Дети шагают на лыжах, но часто падают, и интерес может быстро угаснуть. Поэтому пока забудем о лыжах и “вооружимся” санками.

Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только прежде чем идти с ребёнком на прогулку, подумайте, как его одеть. Бабушки, а порой молодые родители допускают серьёзные ошибки, одевая детей на прогулку. Чаще всего одевают слишком тепло, завязывая шарфами, затягивая пальто или шубки поясами и т. д., и тем самым резко ограничивают подвижность ребёнка.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребёнок более подвижен и поэтому не переохлаждается. Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдёт утеплённый комбинезон из плащевой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыл склон и на нём нет посторонних предметов - камней, пней, а также ям, бугров и других неровностей. Наезд на них или падение могут привести к травмам. В начале зимы остерегайтесь спусков по берегам рек и ручьёв с выкатом на лёд. Он ещё может быть не прочен, особенно у речушек с быстрым течением. Первые спуски лучше совершать на прямых ровных склонах с длинным выкатом, сидя на санках, поставив ноги на полозья и держась за верёвочку. Это положение наиболее удобное и устойчивое.

Если ваш ребёнок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его - игры и катание со склонов должны вызывать радость и интерес, а не страх. В этом случае подберите для начала более пологий спуск и только потом переходите к крутым склонам, высокой скорости. Но, как правило, дети ещё

не испытывают чувства страха, не боятся падений, а если падают, то всегда удачно, не получая травм, просто перевернувшись с санок на бок.

Санки

Съезжают санки сами вниз,
Но есть у них один каприз.
Чтоб с горки мчались сани,
Мы вверх их тащим сами.

С.Островский

Вашему ребёнку уже 4 года. Настала пора поставить его на лыжи. Выбирайте лыжи внимательно. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по росту ребёнка. Ребёнок поднимает руку вверх, если достал до носка, такие лыжи в самый раз, а длина палок - до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Дошкольников не следует сразу начинать обучать скользящему шагу и лыжным ходам - уровень развития координационных способностей ещё для этого не достаточен, а вот начать обучение спускам с горок следует непременно. Для этого, как и для катания на санках, необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 10 - 15 метров. А скорость зависит от крутизны склона. Для первых спусков она должна быть равна скорости быстро идущего или медленно бегущего человека и не более. Все спуски со склона вначале выполняются без палок. Падения с палками более опасны, а если ребёнок ещё вынесет на спуске палку вперёд, то может случайно наткнуться на неё и получить травму.

В случае падения одобрите ребёнка, но пусть он сам встанет после падения и ступающим шагом поднимется вверх по склону. Самые опасные падения вперёд, можно удариться о носки лыж и получить травму. А для безопасного падения необходимо присесть и мягко «завалиться» (перекатиться) назад - в сторону, повернуть лыжи поперёк и распластаться по склону.

После освоения детишками спусков на различной скорости и с упражнениями можно приступить к изучению торможений лыжами, но не наоборот. Именно вначале освоение скорости спуска, а затем торможений.

Торможения нужны для экстренного снижения скорости при виде препятствий. Самым простым из них является торможение упором. Очень важно жёстко удерживать лыжу в положении упора (пятка лыжи в сторону, носки лыж рядом) и закантовать лыжу на внутреннее ребро, как бы «прочёсывая» снег, упираясь в него кантом лыжи. Обязательное условие торможения - вес тела всегда полностью остаётся на лыже, скользящей прямо.

Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе с детьми ходить на лыжах в парке, сквере, а ещё лучше выезжать за город в течении всей зимы. Постоянное пребывание на свежем морозном воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением, заметите, что ваш ребёнок перестал болеть простудными заболеваниями. А может и вы тоже? Вы сами убедитесь, что лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на организм. А главное, если ваш ребёнок полюбит лыжи с раннего детства, эта любовь останется на всю жизнь. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие.