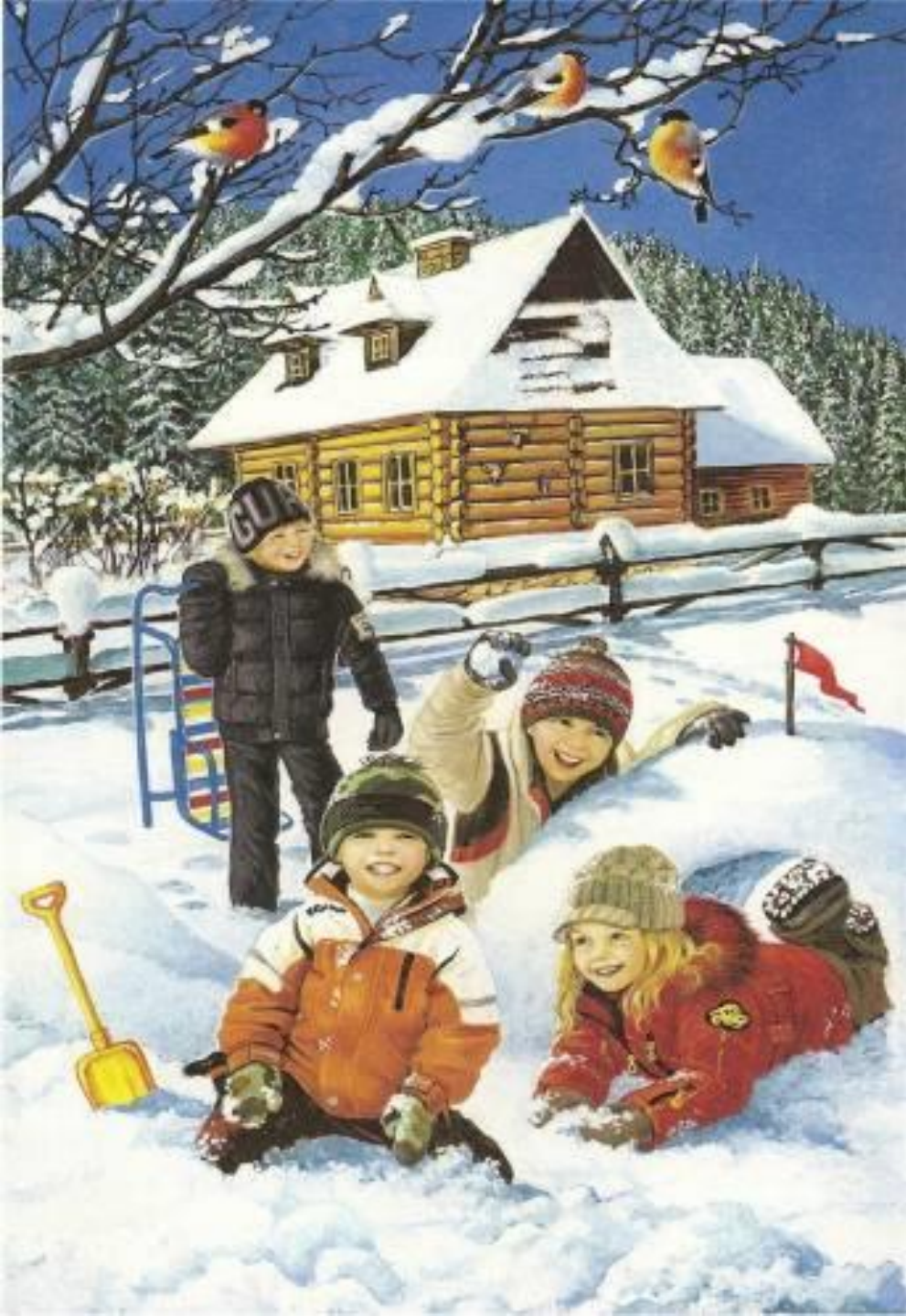


Рекомендация для родителей

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

ПОГУЛЯЕМ, ПОИГРАЕМ!





Вот здорово! За окном легкий морозец и снег! Пойдем гулять?

Зимой тоже можно и нужно заниматься физкультурой!

Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе. Так что собирайтесь с детьми на прогулку для того, чтобы пережить несколько памятных моментов!

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима - не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Выходя на прогулку со своими детьми в зимнее время, подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки!

Снежки.

Игра в снежки еще никого не оставляла равнодушным! Эту игру можно дополнить правилами. Соперники встают на расстоянии в несколько метров и очерчивают круг вокруг себя. Потом по очереди начинают «стрелять» друг в друга снежками. Во время игры можно наклоняться, приседать, прыгать, но нельзя выходить за пределы круга.

Счет можно вести до 5 или 10 попаданий. Кто первый попадет 5 (10) раз, тот победитель! Упражнения в метании развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища.



Прыжки в снег.

Повалиться в снегу любят все ребята! Можно устроить веселое соревнование - кто дальше прыгнет, прыжок с места, прыжок с разбега.

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость



Снежные скульптуры.

Самое распространенное занятие – это лепить снеговика. Но можно придумать и множество других композиций, например, ежик (слепить шар из снега, из сухих веточек сделать колючки, из камешков – носик, ротик и глазки), лягушка (два овальных шара поставить друг на друга и дополнить скульптуру лапками, глазками, широким ртом из веток). Когда дети лепят снежные фигуры, у них развивается творческое воображение, фантазия, трудолюбие и чувство взаимопомощи.



Покатались санки!

Катание на санках тоже можно превратить в соревнование.

По команде «Марш!» все участники делятся по парам и катаются от одного конца участка в другой. Какая пара прокатится дальше и быстрее всех, та и выиграла! Катание на санках не только развлечение для детей – оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закладку организма ребёнка (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы,). Катание с горок всеми любимое зимнее развлечение и чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и санок.



Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



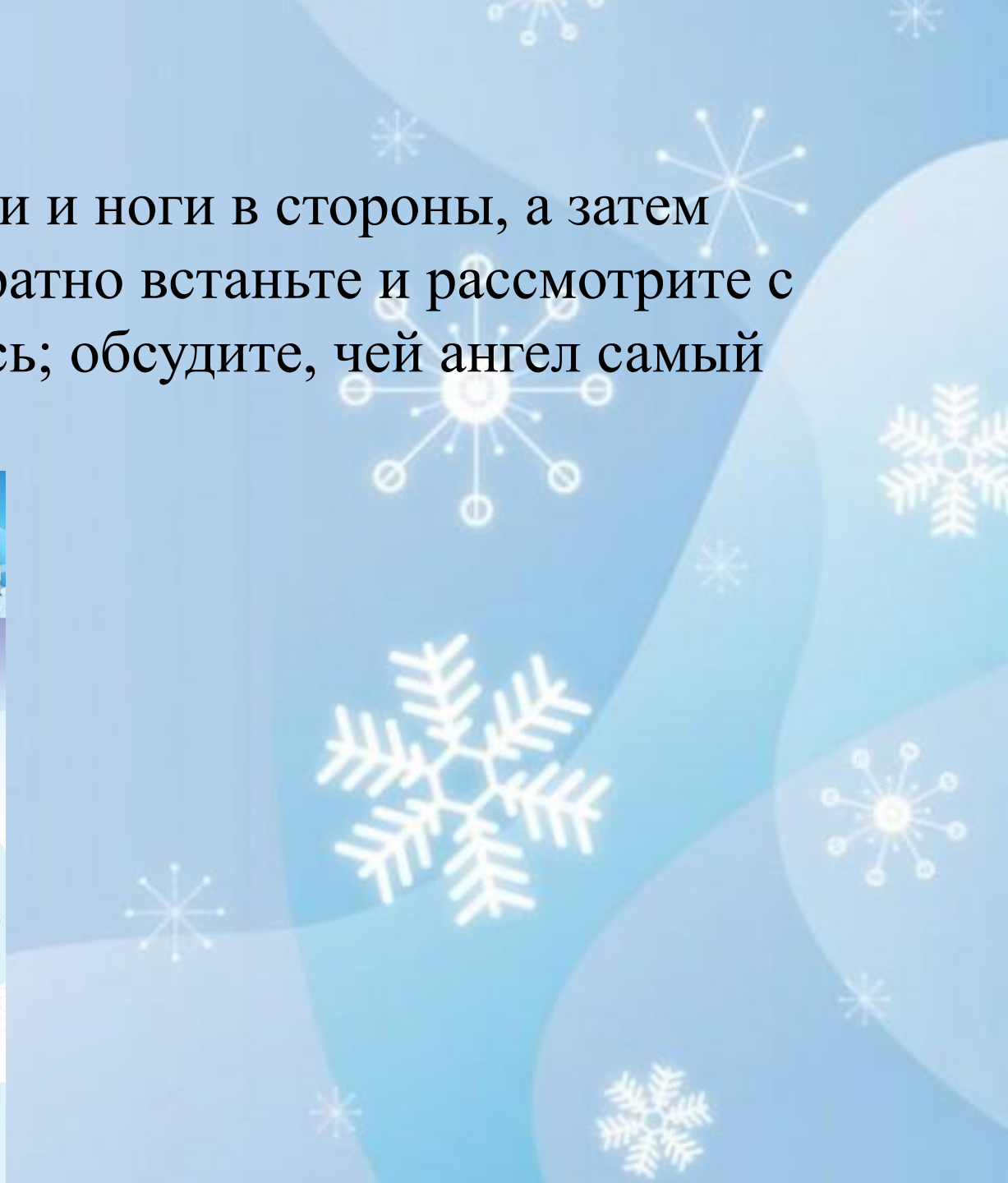
Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному (если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Ангелы из снега.

Лягте на спину на снег. Отведите руки и ноги в стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Аккуратно встаньте и рассмотрите с ребенком, какие ангелы у вас получились; обсудите, чей ангел самый большой, чей самый маленький.



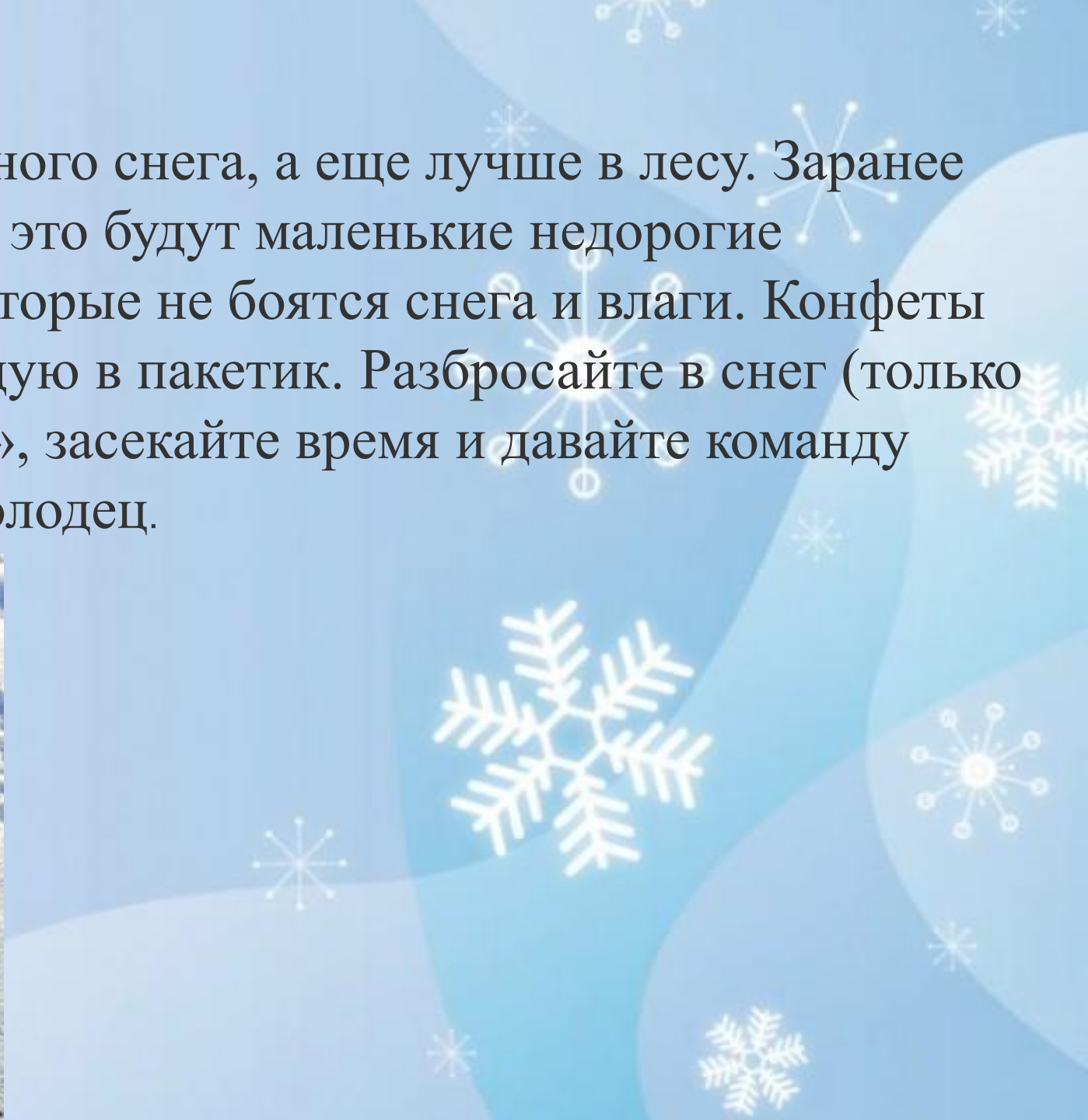
Лыжи — польза для всей семьи

Здорово, если вам удастся подключить к прогулкам на лыжах всю семью. Это сблизит вас ещё больше, подарит радость, раскрасит вашу семейную жизнь в новые, яркие цвета. Занятия лыжами обеспечивают нахождение ребенка на чистом, морозном воздухе, что закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение.



«Поиск сокровищ»

Очень весело играть в нее, когда много снега, а еще лучше в лесу. Заранее приготовьте «сокровища» — пусть это будут маленькие недорогие сувенирчики, желательно такие, которые не боятся снега и влаги. Конфеты лучше не брать или завернуть каждую в пакетик. Разбросайте в снег (только не утапывайте) ваши «сокровища», засекайте время и давайте команду поиска. Кто больше наберет, тот молодец.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

