

Консультация для родителей «Подвижные игры зимой».

Наступила зима! Белый снег укутал все вокруг в теплый белоснежный наряд! Серебрятся деревья, слышен детский смех, мороз щиплет щечки ... Красота!

Как погулять с ребенком, что бы прогулка была полезной и правильной, что бы малыш не заболел, и у него осталось много приятных впечатлений после игр на улице.

Развлечения зимой и подвижные игры на открытом воздухе доставляют ребятам большую радость и приносят пользу здоровью. Игры обогащают содержание прогулки и увлекают детей. Занимая ребенка подвижной игрой можно увеличить продолжительность прогулки, что важно при низких показателях температуры. Да и сам взрослый играя с ребенком не заметит, как пролетит время, так как не придется стоять и ждать, когда ребенку надоест играть или он замерзнет и с чувством выполненного долга можно идти домой.

Что же мы знаем о зимних забавах? Санки, лыжи, коньки, катание с горки, постройка нежной крепости, лепка снеговика, игры в снежки - это очень весело и интересно, а если к этому добавится эффект закаливания, то положительный результат от такой прогулки обеспечен!

Самое распространенная забава - катание на санках. Как вовлечь малыша в это занятие, что бы не только катался сам ребенок? Можно предложить ребенку покатать мишку, куклу на санках, прокатить санки по "полосе препятствий", спустить на санках с горки мишку.

Зимой очень интересно сооружать постройки из снега, лепить фигуры. Подготовьте лопатки, совки, ведерки, формочки для песка и метелки - и увидите сколько радости это принесет вашему ребенку!

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и укрепляет здоровье. Бытует расхожее мнение "на улице холодно, морозно - гулять сегодня нельзя". На самом деле все морозный воздух лучшее средство для укрепления организма. Необходимо одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и эффект оздоровления Вам обеспечен. Продолжительность прогулки может быть увеличена, когда ребенок на улице занят активными играми.

Существует ряд правил при прогулке с детьми в зимнее время года:

- не предлагайте игр и забав, где нужно интенсивно бегать;
- не должно быть трудновыполнимых действий;
- для игр со снегом малышу необходимы непромокаемые варежки;
- играть с ребенком лучше всего на отведенной площадке для игр, где ровная поверхность и утрамбованный снег;
- после подвижной игры необходим отдых.

Соблюдая эти рекомендации ваша прогулка с ребенком принесет много радости и подарит массу ярких впечатлений!