

«Здравствуй, гостя зима!» Консультация для родителей

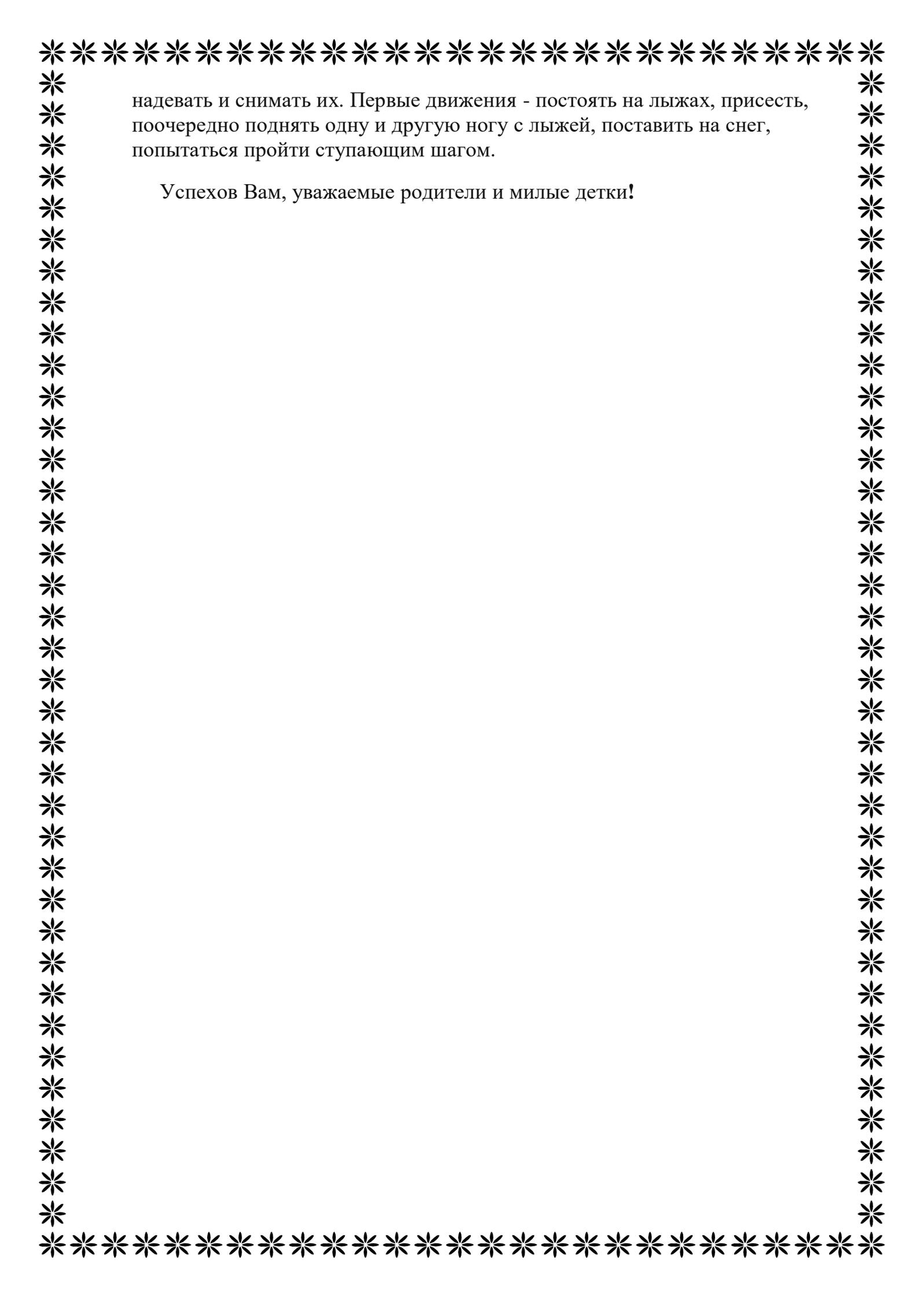
Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребёнка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движение детей становится более естественными, непринуждёнными. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, весёлых игр и развлечений.

Гуляя с ребёнком дома, постарайтесь сделать снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения ребёнка: лисе или медведю дать в лапы корзину, в которую можно забрасывать снежки, между ногами жирафа предусмотреть некоторые расстояния, чтобы ребёнок мог проползать, колпак на голове снеговика даёт возможность упражняться в меткости.

Упражнения на ледяных дорожках также любимы детьми. Эти упражнения развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений. Чтобы овладеть движениями по ледяной дорожке, надо обязательно соблюдать правила: кататься в одном направлении, кататься с интервалом, не перебегать ледяную дорожку, быстро уходить с дорожки после скольжения.

Катание на санях - любимая игра малышей. При этом они выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. А именно бег с санками, взлезание на горку и спуск с неё, приседания, поклоны, толкание санок с сидящими на них товарищем. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений. Помимо катания по дорожкам на санях обязательно следует организовывать катание с горки. Неоднократно поднимаясь на горку, ребёнок тренирует сердце и лёгкие.

Лыжи одно из самых доступных малышам зимних спортивных упражнений. Ходьба на лыжах способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, укрепляет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную систему, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Нормально развивающемуся крепкому ребёнку можно вставать на лыжи с 2 – 2,5 лет. Палки вначале не даются, надо учить ходить без палок, сохраняя равновесие. Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми. Вызвать у ребёнка интерес к ходьбе на лыжах можно рассматриванием фотографий, иллюстраций в книгах, беседой. Важны вначале и такие навыки как умение нести лыжи, раскладывать их на снегу,

A decorative border of small black asterisks surrounds the text on the page. The border is composed of a top row, a bottom row, and vertical columns on the left and right sides, all made of repeating asterisk symbols.

надевать и снимать их. Первые движения - постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом.

Успехов Вам, уважаемые родители и милые детки!