

Консультация для родителей «Зимняя прогулка, игры зимой»

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому как можно раньше объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома - но, конечно, для прогулок у них должна быть подходящая верхняя одежда, чтобы они не замерзли и всегда оставались сухими. Такие вещи, как куртки, непромокаемые штаны, шапки и сапоги, вполне можно купить в магазинах, и желательно не в единственном экземпляре. Когда первый комплект одежды намокнет и дети начнут замерзать, поможет запас сухой одежды, чтобы, передохнув, они снова могли бежать на улицу. Особенно полезно иметь коробку перчаток и варежек. Не пожалейте денег на такую же теплую одежду и обувь для себя и отправляйтесь играть вместе с вашим ребенком.

Прогулки с детьми зимой не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления. Во время прогулки дети получают заряд бодрости и хорошее настроение. Детям интересно на свежем воздухе, когда они заняты.

Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела. Разнообразие игр, наблюдений, упражнений, труд увлекает детей: они порой забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с прогулки с желанием продолжить её.

Дети очень любят спортивные игры и упражнения, которые способствуют физическому развитию растущего организма. Физическая нагрузка совершенствует деятельность основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Спортивные игры и упражнения способствуют воспитанию положительных черт характера.

Отличительная черта зимних прогулок – их эмоциональность, подвижность, насыщенность. Положительный эмоциональный настрой является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям, к прогулке. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности. При катании на санках следует выбирать горки не высокие, так как они могут развить большую скорость и станут неуправляемые. А так же, возможно опрокидывание санок, что может привести к травме. Перед тем как сесть на санки обратите внимание ровная ли горка, нет ли на ней постороннего мусора, деревьев или веток.

На коньках кататься надо аккуратно, если вы первый раз привели ребёнка на каток, то всегда придерживайте его. Наденьте на него защиту на колени и руки, чтобы

предотвратить травмы и переломы. При катании на лыжах нужно аккуратно следовать по своей лыжне, не идти на встречу лыжнику, чтоб с ним не столкнуться.

Так же большой популярностью среди любителей активного зимнего отдыха пользуются надувные санки-ватрушки, или как их еще называют, тюбинг. Ватрушка, развивает огромную скорость при спуске с горы, тем самым становится не управляемой. Кататься на ватрушках можно при соблюдении основных правил: использовать тюбинг по размеру, кататься на специальных трассах, катайтесь только сидя, не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом, следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся. Запрещено привязывать тюбинг к транспортным средствам: снегоходам.

Если соблюдать все правила, то зимние развлечения будут для вас безопасные и оставят вам много впечатлений. Зимние забавы для детей сделают холодное время года веселым и незабываемым. Вариантов чем заняться множество. Главное не лениться! Помните, что каждая игра должна приносить ребенку радость! Играйте с детишками сами, будьте ближе к ним, принимайте участие в их игре, они это оценят. Приятного Вам отдыха!