

## Консультация для родителей «Активный детский отдых зимой»

Зима – любимое время года детворы, а активный отдых в это время года – важная составляющая закаливания. Активный отдых, подвижные игры на прогулке – главная составляющая, помогающая адаптироваться дошкольникам к холодной температуре, не переохладиться и быть здоровыми!

1. Самое простое и важное! Ребёнка одеваем по погоде – не стесняющая и не перегревающая одежда и обувь (подошва прорезиненная, ребристая)
2. Для зимних спортивных игр детям необходимы - санки, лыжи и коньки.

Санки - зимнее развлечение с раннего возраста. Необходимо учитывать и физиологические особенности дошкольников – много двигаться. Поэтому, ребёнка не только катаем на санках, но и пусть ребёнок толкает их, возит, что то перевозит, и конечно, катается с горки. Особое внимание, общественности, на сегодняшний день обращено на санки – ватрушки! Они признаны на 87% опасными! Будьте внимательны! И не разрешайте дошкольником самостоятельно на них кататься.

Лыжи - можно заниматься с 3-х лет. Правила подбора.

Высота лыж: малышу до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребёнку – по поднятой вверх руки, до кисти. Лыжные палки – ниже уровня плеч на 3 – 5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на размер больше, на шерстяные носки. Особенность крепления малышей – резиновая петля на пятке. Начинаем учить детей с классического скользящего шага, а скатываясь с горы, напоминаем, что ноги нужно согнуть в колене.

Коньки с ботинками допустимы детям с 5 лет. Старших дошкольников учим играть в хоккей. Длина клюшки 60-70 см, шайбы первоначально пластиковые (масса 50-70 гр)

И не забываем, что существует много игр со снегом – метание снежков, лазанье по сугробам, лепка снеговиков и постройки из снега.

Зима – замечательное время года с морозом и снегом. При соблюдении особенностей погоды, зимняя прогулка не только закалит дошкольника, но и разнообразит его досуг, поможет на некоторое время забыть про телефон, компьютер и планшет.

*Уважаемые родители!*

*Общайтесь с детьми через игры.*

*Пусть у ваших детей будет морозное и снежное детство!*