

Консультация для родителей «Зимние подвижные игры»

Вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка – главная задача семьи. Для этого необходимо воспитывать у детей потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т. – движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Прогулка – это надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления, элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и оказывает закаливающий эффект. На прогулке дети реализуют около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Даже короткие 15 – 20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Подвижные игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его – температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь – ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Обычная зимняя прогулка с ребенком может превратиться, как по волшебству в увлекательный досуг, ведь снег дарит родителям и детям уникальную возможность – насладиться всеми прелестями и радостями зимних забав. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Во дворе можно затеять немало игр, для которых не требуется ни сложного оборудования, ни специального инвентаря. Тем не менее, эти игры могут оказаться занимательными и увлекательными, и, несомненно, полезными для физического развития детей.

И помните – двигаться ребёнку просто жизненно необходимо, а вот обеспечить безопасность этих самых движений – это очень важно.

