

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 375 Краснооктябрьского района Волгограда»

Консультация для родителей

«Как провести время с ребенком с пользой»

Ой, ты Зимушка – зима!

*Рекомендации инструктора по
физической культуре.*



Подготовил:
Инструктор по физической культуре
МОУ Детский сад № 375
Попова Елена Николаевна

ВОЛГОГРАД, 2022



✚ **Санки** – любимое зимнее развлечение малышей.

Поэтому на прогулках с детьми надо широко использовать катание на санках. Дорогие наши папы и мамы, предлагаем вам поиграть в забавные игры с санками.

✚ **«Попрыгай около санок»** (ребёнок прыгает на

двух ногах возле санок, продвигаясь вперед, вдоль санок).

✚ **«Прокати любимую игрушку»** (ребенку предлагают прокатить куклу или мишку).

«Паровоз» - (в эту игру, можно поиграть, если вы на прогулке - не одни, так как нужно иметь несколько санок. Надо привязать санки друг с другом. Это как будто - «вагоны». Дети, с удовольствием, занимают место «в вагонах».

Взрослый – «машинист». Он управляет паровозом - везёт санки с детьми.

«Паровоз» останавливается на станциях: «Снежная», «Ледяная», «Морозная» и т.д. Дети старшего возраста, могут возить друг друга самостоятельно.

На ледяных дорожках.

✚ Предложите вашему ребёнку, **пройти по ледяной дорожке**, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если, все – таки, ваш ребёнок упадёт, похвалите его, попросите встать самостоятельно.

✚ Возьмите своего любимого малыша за руки, с обеих сторон, и **прокатите по укатанному снегу или ледяной дорожке.**

✚ Ваш ребёнок, самостоятельно разбегается - (2 – 3 шага) и **скользит по ледяной дорожке самостоятельно.**



На коньках по льду.

✚ Предложите, вначале, ребенку, прокатиться по утрамбованному снегу, а потом и **по льду на коньках.**

✚ Учите своего ребенка **скользить на двух ногах по прямой.** Во время скольжения предложите ему выполнить 3 - 4 раза пружинистых приседаний, руки - вперед.

✚ **«Рисуем на льду ёлочку»** (скользя, то на левой, то на правой ноге, ребёнок «рисует на льду ёлочку»).

✚ **«Догонялки!»** (ребёнок скользит за взрослым, стараясь его догнать).



Забавные упражнения.

✚ «Белый медведь» - (предложить ребёнку подняться на снежную горку, переваливаясь с боку на бок, изображая «медведя». Ребенок с горки сбегает сам).

✚ «Меткий стрелок» - (предложить ребёнку попасть снежком в какой -то предмет или в дерево).

✚ «Чьи следы на снегу?» - (предложить ребенку рассмотреть следы на снегу, определить, чьи они). Предложить малышу, изобразить животное или птицу, следы которых видны на снегу, а также воспроизвести их звуки – петушок кукарекает, коров мычит, собака лает, ворона каркает и т.д.).

✚ «Лепим из снега» -

(предложить ребёнку слепить Снегурочку, Снеговика, Зайчика и обыграть их.

Таким образом, уважаемые родители, данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет вам провести время с ребенком с пользой, по-настоящему захватывающим, сделать увлекательные игры – забавы зимой на воздухе, что доставит вам и вашим детям огромную радость и принесут неоценимую пользу их здоровью.

Пусть физкультура для детей будет в радость!