

# *Организация двигательной активности в зимний период времени.*

## Рекомендации для родителей.

В холодный период года дети должны проводить на воздухе 3,5 -4 часа (дневная прогулка не менее 2-х часов, вечерняя 1,5-2 часа) На прогулках проводятся различные игры, наблюдения, беседы. Важно так планировать прогулки, чтобы, например наблюдения, чередовались с подвижными играми, спортивными и физическими упражнениями.

В свою очередь игры более подвижные (с элементами бега) чередовались с играми менее подвижными (метание, лазание, ловля мяча). Зимой на прогулке можно проводить почти все игры со снегом. Необходимо организовать игры так, чтобы дети не стояли долго на одном месте. Лучше всего проводить игры типа перебежки, догонялки. Кроме подвижных игр с правилами, надо широко проводить игры-упражнения в отдельных видах основных движений (кроме лазания и прыжков) с использованием снега и льда.

Использовать необходимо санки. Многие считают катание на санках забавой. Между тем это отличное упражнение в развитии координации движений, равновесии, ловкости, находчивости. Если детям 6-7 лет внести элементы соревнований, то санки станут любимым развлечением.

Обучение ходьбе на лыжах можно начинать с 4 лет. В более старшем возрасте, дети могут ходить переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Делать повороты на месте переступанием вправо, влево. Взбираться на горку, спускаться с горки, слегка согнув ноги в коленях. Какой должна быть одежда детей в зимнее время?

Одежда должна быть легкой, теплой, не перегревать тело, не стеснять движение. Вниз надевают трикотажное белье, затем брюки из плотного шерстяного материала, шерстяной свитер, сверху куртка или полупальто. Шарф не нужен, он будет мешать и приведет к перегреву. Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивной двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной).

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе в различных формах: спортивные упражнения и элементы хоккея с клюшкой и шайбой; скатывание с ледяной горки на ледянке;

влезание и перелезание через снежные преграды; скольжение по ледяной дорожке на ногах, удерживая равновесие. К проведению прогулок в зимнее время необходимо подходить творчески, так как каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья!

Прогулка — это замечательное время, когда взрослый может создавать условия для активной деятельности детей, использовать нестандартное оборудование, природные условия, выносное оборудование, которое способствует развитию физических качеств организма.

Кроме развивающего и воспитательного значения, правильно организованная и интересная прогулка вносит неоценимый вклад в здоровье ваших детей и подтверждает народную истину, что «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»