

Двигательная активность в зимний период для детей среднего дошкольного возраста. Рекомендации родителям.

Как сделать зимнюю прогулку более приятной и полезной для Вас и Вашего малыша???

Предлагаем несколько советов для установления более доверительного и тесного общения с Вашим малышом. Зимние прогулки вечером и в выходные дни - получить и Вам и ребенку эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, разнообразные виды активного зимнего отдыха, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития Вашего малыша, положительно влияя на его здоровье.

Если 4-5-летний ребенок не занят интересной игрой, не бегают, не катаются, а чинно прогуливается с Вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он замерзнет и запросится домой, в тепло. Не следует забывать, что в отличие от взрослого человека, ребенок дышит более поверхностно и учащенно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей.

**Катание на коньках** рекомендуется с 5 лет развивает ловкость, гибкость, чувство равновесия (координацию движений), укрепляет мышцы голени, бедер. **Лыжами** можно заниматься также с 4-6 лет. Ходьба на лыжах развивает все группы мышц, скоростно-силовые качества ребенка, формирует умение координировать движения рук и ног, тренирует выносливость. Но необходимо учитывать, что дети быстро утомляются, выполняя однообразные действия, поэтому на начальном этапе занятий лыжная дистанция не должна быть очень длинной, и ее конец желательно как-то обозначить, например, "дойти до снеговика или снежной крепости", до дерева и т.п. А наличие разнообразных **снежных построек** способствует развитию интереса к развитию и совершенствованию разнообразных видов движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, лазание по снежным валам, спуск с горок и т.п.). Обратим Ваше внимание к **ледяным и снежным горкам**. Съезжать с горок дети могут по-разному - сидя на санках верхом, лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях... На спуске с горки можно усложнить задание: построить ворота из прутьев или снежных "кирпичиков". А такая знакомая всем нам забава - **игра в снежки**, - не такое уж бесполезное и бессмысленное занятие для малыша. Вылепливая снежок, ребенок тем самым развивает мелкую моторику, метая его в неподвижную или перемещающуюся цель - развивает глазомер и учится соотносить результат своего действия с величиной приложенных усилий. А уж, какая ловкость нужна, чтобы вовремя увернуться от снежного комочка!

Таким образом, используя минимум средств, Вы можете развивать в своем ребенке лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку и др.

Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени. Мы желаем вам, чтобы ваш малыш научился чему-то новому! Будьте здоровы Вы и ваш малыш!

