

## Консультация для родителей дошкольников

### "Прогулка для здоровья"



**Автор:** Федосеева Наталья Юрьевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС КВ №25 пгт. Афипского

**Описание работы:** Данная информация будет интересна и полезна родителям дошкольников, воспитателям, инструкторам по физической культуре: чем можно занять ребенка зимой на прогулке.

**Здоровье** – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

**Здоровье - это счастье!** Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

**Задача взрослых:** научить дошкольника не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Основы здоровья закладываются в семье. Родители должны служить для своих детей примером во всём. В нашем современном мире взрослые очень заняты на работе, но можно уделить внимание здоровью детей в выходные дни во время прогулок. Обязательно чередуйте спокойные игры с подвижными, чтобы и не перегреваться чрезмерно, и не замерзнуть. Начнем с подвижных игр.

[Игра-соревнование «Не уступи горку»](#)

Подойдет в качестве разминки. Один игрок забирается на небольшую горку, а другие стараются его оттуда стащить. Тот, кому удастся, занимает место на



горке. Побеждает игрок, продержавшийся дольше всех на горке.

#### Игра «Льдинка»

Чертим на снегу круг. Все игроки становятся внутрь круга, в центре – водящий. Перед ним льдинка или сосулька. Ударом ноги ее нужно выбить из круга. Играющие отбивают сосульку, мешая водящему.

#### Игра «Снежный ком».

Если вы всей семьей скатаете большущий снежный ком, он станет реквизитом для веселой игры. Станьте вокруг кома и возьмитесь за руки. По команде «Раз, два, три!» каждый игрок начинает тянуть остальных к кому, а сам – упирается. Тот, кто упадет на ком или просто дотронется до него любой частью тела, выбывает из игры.

#### Очень полезно научить малыша скользить по ледяной дорожке.

Первое время придерживайте кроху за руку. Когда он научится хорошо удерживать равновесие на льду, усложните упражнение.

#### Веселое строительство.

А теперь займемся чем-нибудь спокойным и созидательным. Лепить снеговиков умеют все. Эффектно будет смотреться гигантская гусеница или сороконожка, сделать которую очень просто из снежных комков, выложенных цепочкой. Или слепите снежную черепаху. Для этого нужно соорудить лишь панцирь, приделав к нему лапки и голову. Можно слепить веселого осьминога, и устроить соревнование кто быстрее «убежит» от осьминога (нужно перешагивать через лапы осьминога). А можно построить крепость или дом, и устроить соревнование по метанию снежков в цель.

#### Полоса препятствий

Из снега можно соорудить снежную полосу препятствий. Первое – это барьеры из снега. На некотором расстоянии друг от друга вылепите небольшие «стенки», через которые будет несложно прыгнуть малышу. Бег со снежными барьерами потребует от ребенка определенной доли ловкости. Следом за барьерами малыша будет ждать снежное болото с кочками. Кочки – небольшие снежные бугорки, вылепленные при помощи детского ведерка. А напоследок можно соорудить лабиринт, с входом, выходом и тупиками.

#### Наши приятели – санки

Катание на санках – штука не только приятная и любимая детьми всех возрастов, но еще и очень полезная. Такая зарядка на свежем воздухе – хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. А съезжая с крутой горки, малыш не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но еще и учится преодолевать страх, а значит, воспитывает характер.

#### «Чьи следы?»

Во время прогулки с малышом каждый раз подчеркивайте, какой снег: белый или грязный, мягкий и пушистый или сухой и жесткий? Какие следы оставляют кошки, собаки, птицы, машины, люди? Где следы лучше заметны: на мягком снегу или на утоптанной дорожке.



«Пройди – не упади»

На полянке, покрытой ровным слоем снега, можно поиграть в игры, развивающие координацию движений. Вытопчите различные дорожки и попросите малыша пройтись по вашим следам. Следы должны быть расположены на разном расстоянии друг от друга. Подчеркивайте понятия: глубоко - мелко, кочки, бугорочки, ровная дорожка, скользкая дорожка.

