

Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное
Учреждение Дубневский детский сад общеразвивающего вида
«Полянка» г о Ступино Московской области

Консультация для родителей
«Маршрут выходного дня
«Зимние забавы»

Воспитатель Бакотина Е Д

Февраль 2019 г

Проблема взаимодействия детского сада с семьёй всегда была актуальной и трудной. Работая с родителями, мы воспитатели помогаем им понять отличие детского мира от мира взрослых, преодолеть авторитетное отношение к ребёнку, проявлять искреннюю заинтересованность в действиях ребёнка и быть готовым к его эмоциональной поддержке. Представленный материал затрагивает вопрос совместного зимнего досуга родителей и детей. Материал может быть полезен воспитателям, инструкторам по физической культуре в ДОУ, педагогам дополнительного образования.

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки — это простое *«выгуливание»* ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи.

Предложите родителям вспомнить, когда они в последний раз гуляли с ребёнком, именно гуляли, а не прогуливались от детского сада до дома, совмещая эту *«прогулку»* с походом по магазинам. **Зимние прогулки в выходные дни** – это прекрасная возможность более тесно пообщаться с ребёнком после трудовой недели, получить эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, необходимо дать родителям понять, что разнообразные виды активного **зимнего отдыха**, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития ребёнка, закаляют его организм и не менее полезны самим родителям.

Чтобы понять, какова роль **зимних забав в развитии ребёнка**, необходимо обратить внимание на особенности детской физиологии. В отличие от взрослого человека, ребёнок дышит более часто и поверхностно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию лёгких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, ребёнку необходимо часто находиться на открытом воздухе. Поэтому так полезны прогулки, в течение которых двигательной активности детей уделяется достаточно времени. Также на растущий организм ребёнка

благоприятно влияют занятия такими видами спорта, как ходьба, бег, велосипед, а зимой – лыжи, коньки. При занятиях этими видами спорта происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, увеличивается расход энергии, кровь быстрее насыщается кислородом. Это, в свою очередь, ускоряет обмен веществ.

Итак, игровые упражнения, игры на открытом воздухе не только приносят детям радость, но и полезны для их здоровья. Так, катание на коньках рекомендуется с 5–6 лет, хотя некоторые родители ставят детей на коньки уже в 1,5–2 года. Данный вид **зимнего** отдыха способствует развитию ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации движений, укреплению мышц голеней и бёдер. Можно не заострять внимание на эстетической ценности данного вида спорта, достаточно будет посмотреть на ребёнка через несколько лет после начала занятий.

Лыжами, в том числе горными, ребёнок также может заниматься с 4–6 лет, хотя во многих горных странах дети встают на лыжи уже в 2–3 года. Ходьба на лыжах способствует развитию скоростно-силовых качеств ребёнка, всех групп мышц, формированию умения 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. Конец дистанции желательно как-то обозначить, например, попросить ребёнка дойти до снеговика, до снежной крепости, до дерева и т. д. Затем можно провести соревнование с участием родителей и других детей, организовать эстафету.

Всем известно, что дети очень любят кататься с горки. Ребёнок может отправиться на горку на лыжах, но поначалу ему может быть страшно спуститься. В этом случае нужно отвлечь ребёнка от самого процесса спуска каким-нибудь дополнительным заданием. Так, ребёнку будет интересно проехать во время спуска с горки через ворота из лыжных палок. Ребёнок может проявить интерес к разнообразным видам движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, лазание по снежным валам, спуск с горок и т. д.) благодаря различным снежным постройкам. Например, во время прогулки можно предложить построить снежный домик, и в следующий раз ребёнок охотно побежит по лыжне его проведать.

С горки можно съезжать не только на лыжах, но и на санках. Делать это дети могут по-разному: сидя на санках верхом, лёжа на животе, лёжа на спине или стоя на коленях. Можно усложнить задание, построив на спуске ворота из снега или прутьев. Раз за разом проезжая через эти ворота, дети будут постепенно учиться управлять санками. Также можно предложить ребёнку на спуске собрать игрушки, расставленные вдоль склона. Группу детей обязательно заинтересуют разнообразные игры-

эстафеты с санками, например такие, как гонки на санках. Несколько детей с санками становятся на линию старта, одни садятся на санки, другие должны их везти. Также детей обязательно заинтересует игра «*Быстрые санки*». Санки ставятся в шеренгу на исходную линию, дети ложатся на живот и по сигналу начинают двигать санки вперёд как можно быстрее, отталкиваясь от снега обеими руками.

Хорошо развивают чувство равновесия и координацию движений ребёнка упражнения на ледяной дорожке и снежном валу. Можно предложить ребёнку выполнить во время скольжения по ледяной дорожке различные задания: проскользить на двух ногах, балансируя при этом руками; присесть на спуске и снова встать; поднять во время скольжения какой-нибудь предмет. При этом взрослый должен обязательно находиться рядом и страховать ребёнка по мере необходимости.

Оказывается, даже такая знакомая всем нам **забава**, как игра в снежки, – вовсе не бесполезное и бессмысленное занятие. Вылепливая снежок, ребёнок развивает мелкую моторику; метая его в неподвижную или перемещающуюся цель – развивает глазомер и учится соотносить результат своего действия с приложенными усилиями. А какая ловкость нужна, чтобы вовремя увернуться от снежка!



Таким образом, используя минимум средств, можно развить у ребёнка важнейшие физические качества, такие как скорость, сила, гибкость,

выносливость, координация движений, чувство равновесия, ловкость, сноровка и т. д. В процессе спортивной игры ребёнок не только овладевает «азбукой движений», но и пополняет резервы своего здоровья.

К тому же совместный активный отдых взрослых и детей способствует формированию общих взглядов, проявлению доверия и взаимопонимания. Необходимо понимать, что родители зачастую преувеличивают возможности детского сада и воспитателей, целиком и полностью доверяя им физическое воспитание своих детей. Необходимо убедить родителей в том, что им необходимо взять часть забот на себя, и дать им поверить в их собственные силы и возможности.