***Консультация для родителей***

***«Как сделать зимнюю прогулку с малышом***

 ***полезной для здоровья?»***





**Уважаемые родители! Вспомните, пожалуйста, когда Вы последний раз гуляли с ребенком, именно гуляли, а не прогуливались от**

**детского сада до дома, совмещая эту прогулку с походом по магазинам?**

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

**Вам предлагаются 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 бегает, не катается, 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.**

**Так, катание на коньках рекомендуется с 5-6 лет, развивает ловкость, гибкость, чувство равновесия (координацию движений), укрепляет мышцы голеней, бедер. Об эстетическом аспекте этого вида спорта не стоит и говорить, достаточно будет посмотреть на вашего**

**ребенка через несколько лет.**

****

**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 прутиков или снежных "кирпичиков".**

**Хорошо развивают чувство равновесия и координацию движений у ребенка упражнения на ледяной дорожке и снежном валу. Вовремя**

**скольжения по ледяной дорожке можно предлагать ребенку выполнить разные задания: скользить на двух ногах, балансируя при этом руками, присесть при спуске и снова выпрямиться, поднять во время скольжения какой-то предмет... При этом взрослый обязательно все время находится рядом и по мере необходимости осуществляет страховку ребенка.**

**А теперь можно сделать полезный перерыв, предложив малышу задания на внимание:**

**1. Показать ребенку веточку и предложить внимательно осмотреть ее в течение 30-40 сек. Затем веточку спрятать. Можно предложить**

**ребенку ответить на вопросы более подробно: сколько на ветке сучков;**

**сколько из них сломанных;**

**от какого дерева и когда срезана эта веточка.**

**2. Во время пути обратите внимание малыша на то, что происходит вокруг. Сколько труб на том доме? Кто там идет вдали - мужчина или женщина? Есть ли здесь лиственные деревья? Сколько человек в той группе? Что нес в руках прохожий? и др.**

**3. Обратить внимание, что:**

**а) если большие и маленькие предметы находятся от нас на одном и том же расстоянии, то маленькие кажутся дальше;**

**б) яркие предметы кажутся ближе, чем темные;**

**в) в пасмурный день, в дождь, в сумерки все расстояния кажутся больше, а в солнечный день - наоборот.**

**Можно вспомнить зимние забавы, которые знакомы с давних времен: постройка снежных валунов. Строить снежные валы разной высоты и выполнять на них разные упражнения: пройти по валу, балансируя руками, спрыгнуть с него, перепрыгнуть и т.д.**

**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.**



**Консультация 2**

**[Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной](http://dsad42.ru/dokumentaciya/konsultacii/kak-sdelat-zimnyuyu-progulku-s-malyshom-priyatnoj-i-poleznoj.html%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D1%8E%D1%8E%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%BB%D0%BA%D1%83%20%D1%81%20%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D0%BE%D0%BC%20%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B9)**

**Прогулка с маленьким ребенком зимним днем − это всегда опа­сения, как бы не замерз. Если 4−5-летний ребенок не занят инте­ресной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с вами за руч­ку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он нач­нет замерзать и попросится домой, в тепло, А сколько радости и пользы мо­гут принести, например, горки, с кото­рых можно скатиться не только на сан­ках, но и на ледянке — специальной пластмассовой тарелке или фанерке, а то и просто на «пятой точке». Съе­хав с горки, малыш вновь забирается наверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, соверша­ется пусть маленькая, но победа над страхом. Для первого самостоятельно­го спуска выберите небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пуга­ет вашего малыша, поезжайте снача­ла вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно.**

**Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие, родившиеся в нашем клима­те и не менее полезные. Речь конеч­но же идет о лыжах и коньках. По до­ступности и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных. Катки, ко­торые прежде были атрибутом многих дворов, сейчас, к сожалению, большая редкость. А вот для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближай­шего сквера. Если недалеко парк или зона отдыха, то в любом случае на про­гулку с санками, лыжами или коньками лучше отправляться туда, подальше от проезжих дорог.**

**Но не рано ли ставить ребенка на лыжи или коньки в этом возрасте? Нет. Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше − с 3− 4 лет. Однако без вашей умелой помощи в овладении на­выками передвижения на лыжах, пово­ротами, спусками конечно не обойтись. Наш разговор как раз об этом.**

**Напоминаем, как правильно выбрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин.**

**Если лыжи длинны, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.**

**Очень важно, чтобы ребенок был одет  тепло и легко. Свитер, теплые колготки или рейтузы, куртка, брюки теплые, трикотажные, а еще лучше — комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно толстые шерстяные носки, На руки − толстые варежки, а если есть — кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку, в меховой    будет жарко. Но шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, или можно поддеть еще тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более трениро­ван ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть  экипировка.**

**Прежде всего, малыша следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься  после падения. Самое трудное − первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10°. Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить из за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. По­старайтесь обойтись без упреков и на­смешек. Посмейтесь вместе и объясни­те, что падать тоже надо умеючи −не назад, не вперед, а в сторону.**

**Главное − это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее зани­жаться на накатанной лыжне. Извест­но, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже прихо­дилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков — недо­статочное сгибание ног и слабое от­талкивание. Следите за этим особен­но внимательно. Специалисты советуют, разбежавшись, скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, при­седая перед толчком. Лучше проделы­вать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольже­нием. Обычно разбегутся − и сколь­зят на обеих лыжах сразу.**

**Для разучивания скользящего шага можно порекомендовать такое упраж­нение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перено­ся вес тела с ноги на ногу. Не торо­питесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъе­мов «елочкой» или «лесенкой». И дело гут не только в большей безопасно­сти, хотя и это очень важно. Вы, на­верное, обращали внимание, как не­опытный лыжник буквально «висит» на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Поэтому, чтобы за­ставить работать ноги, лучше освоить скольжение и научиться сохранять рав­новесие, первое время советуем об­ходиться без палок.**

**Сейчас все чаще можно видеть лыжников, которые передвигаются так называемым коньковым шагом. Одна­ко это более сложный, чем «классиче­ский», способ передвижения, так как он менее естествен с точки зрения при­вычной ходьбы. Со временем, если бу­дет желание, ваш лыжник освоит и его.**

**А как страшно бывает самостоя­тельно первый раз спуститься с гор­ки! Для начала нужно найти недлин­ный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную не­широкую лыжню. Пусть малыш рас­ставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь − по­едешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коле­нях, − скорость замедляется. Обяза­тельно объясните, что ни в коем слу­чае нельзя спускаться с горки на пря­мых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости. Ре­комендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружи­нисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно боль­ше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок − посиль­нее присесть. На неровной поверхно­сти − мягко приседать, как бы пока­чиваясь на согнутых ногах.**

**Научите ребенка и простейшим спо­собам торможения. Один из них назы­вается «плугом»: пятки лыж раздвигают­ся, носки сводятся вместе, лыжи ста­вятся на внутренние ребра. Другой спо­соб — «полуплугом», или упором, ког­да одна лыжа скользит, другая отстав­ляется пяткой в сторону й ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены.**

**Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны — не более 15—20 минут. Однако поста­райтесь не делать больших переры­вов между ними, иначе ребенок мо­жет утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы, пусть маленьким успе­хам, прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.**

**Наградой за ваши совместные си­стематические усилия будет не толь­ко удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про лыжи можно смело сказать: они всем воз­растам покорны. И не за горами то время, когда вы всей семьей отправи­тесь на лыжную прогулку в зимний лес.**

**А как быть, если вы решили са­мостоятельно поставить вашего ре­бенка на коньки?**

**4− 5 лет − очень подходящий возраст для освоения этого стремительного и изящного вида спорта.**

**Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, еще только занятия гимна­стикой в такой же степени способ­ствуют красивой осанке, вырабаты­вают плавность движений, грациоз­ность и музыкальность.**

**Более трех столетий назад появи­лись первые коньки − деревянные, обитые железом. А сколько теперь раз­ных коньков! Какие же из них предпо­чтительнее для начинающего? Рань­ше новичков ставили на «снегурочки». Помните, были такие коньки, которые крепились ремнями к валеночкам или ботинкам? Есть еще коньки повышен­ной устойчивости − двухполозные. Но и они сейчас редкость. У конькобежцев коньки беговые, с длинным лезвием, у хоккеистов − лезвие коньков изогну­то. Малышам, как правило, предлага­ют фигурные коньки с зубчиками спе­реди. Коньки должны быть хорошо на­точены. Ботинки надевают обязатель­но на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать: пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Если ботинки великоваты, можно поло­жить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков. Лучше всего одеть малыша в комбинезон или кур­точку и утепленные или непромокаемые брючки.**

**Любой новичок на льду чувству­ет себя неуверенно. Преодолеть это в какой-то степени помогут специаль­ные тренировки во дворе на утоптан­ном снегу: надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, поприседать и даже попрыгать. Эти упражне­ния способствуют большей устойчиво­сти на льду. Без падений еще никто не научился кататься на коньках. Падают даже самые именитые конькобежцы и фигуристы. Но первое, чему надо на­учить, − это правильно падать. Без­опаснее всего − на бок и очень не­желательно − назад, так как можно сильно удариться затылком. Обрати­те внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а ког­да стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребенка стоят на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллель­но, а слегка под углом.**

**Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на конь­ках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непри­вычной мышечной нагрузки, чрезмер­ной продолжительности прогулки. Од­нако если эти жалобы регулярно по­вторяются, необходимо проконсульти­роваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.**

**Используйте этот благодатный воз­раст чтобы привить вашему малышу лю­бовь к лыжам и конькам, и ваши уси­лия будут вознаграждены сторицей!**