

Консультация для родителей на период зимних каникул

Инструктор ФК Мирошникова Г.Н.

Если вы остались на новогодние праздники дома в компании детей, лучше заранее запастись идеями. Игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей. Хорошо, если у вас есть друзья, и вы вместе проведёте с ними время.

Лучший вариант досуга — это игры и активные прогулки на свежем воздухе, доступные игры в домашних условиях. Если зима выдалась снежная, то можно строить крепости и лепить снеговиков, играть в снежки и кататься на санках, всей семьёй посещение бани.

А для того, чтобы во время активного времяпровождения на улице чувствовал себя комфортно, необходимо заранее побеспокоиться о выборе подходящей одежды. Речь идет о утепленных полукомбинезонах, куртках и жилетах, которые не будут сковывать движения, при этом надежно защищать от ветра и холода. Не забывайте также о таких важных атрибутах как шапочки, шарфы и варежки. Именно такие аксессуары позволят вашему ребенку гулять долго и не замерзнуть.

Чем заняться в зимние каникулы!?

- *Рисование на снегу аэрозольными красками*
- *Коньки* (по мнению специалистов катание на коньках на ледовых катках способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет мышцы спины, вырабатывает правильную осанку, а также это профилактика плоскостопия)
- *Катание на санках* (стремительное движение переполняет ребенка чувствами и эмоциями)
- *Игра в снежки*
- *Футбол в снегу*
- *Любительский хоккей*
- *Помощь животным и птицам*
- *Прогулки всей семьей. Зимний поход на свежем воздухе*

Игры на улице!

- *«Белки греются»* (прыжки на месте и, продвигаясь вперед, спрыгивание со снежного бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге);

- *«Лисица в норе»* (подлезание под ветку, проползти в снежном тоннеле);
- *«Меткий охотник»* (метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх);
- *«Кто дальше?»* (мама с ребенком стараются одновременно бросить снежок как можно дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру);
- *«Снежные шары»* (мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Затем игроки лепят снежки. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай.»);
- *«Заморожу!»* (ребёнок и мама, прыгают на двух ногах со словами: "Не боюсь, не боюсь!" – и при этом то поднимают руки вперёд, то прячут их за спину. Папа, старается дотронуться до игрока, у которого руки протянуты вперёд, и заморозить (хлопнуть по рукам). Потом игроки меняются местами);
- *«Царь горы!»* (забраться на вершину снежной горки или холма первым и суметь как можно дольше продержаться одному, сталкивая остальных членов семьи и друзей);
- *«Попади в цель!»* (на большой сугроб кладут предмет. По сигналу папы, все члены семьи стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл);
- *«Загони льдинку»* (участники с линии старта загоняют льдинки ногой, лопаткой или клюшкой на противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию. Вариант: загонять льдинку в лунку);

Не стоит терять время на досуге и скучать при неприятной холодной погоде. Следует проявить немного желания и активности, и зимние каникулы для ребенка могут превратиться в маленький мир занимательных увлечений, интересного досуга и ярких эмоций.

Удивляйте и радуйте своих детей! Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, выезжать в горы - это поможет не только весело провести время, но и сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Занимательных и безопасных вам каникул! Приятного отдыха Вашим семьям!