

Консультация для родителей

**Информационный лист для родителей.
«Уроки здоровья» (январь)**

«Зимние игры и забавы»

Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалилка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег.

Зимушка-зима.
Приехала на тройке
Коней быстрых, бойких
Зимушка-краса –
Ледяная коса.
В белой шубке до пят
Стала тешить ребят!
Махнула рукавом правым –
Инеем покрылись травы,
Махнула рукавом левым –
Чисто поле побелело.
Ударила молоточком –
Сковала реку мосточком.
Взяла лыжи, сани,
Ребятишек манит:
«Выходите на простор,
Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.



Сани.
Мчатся мои сани
Быстро с горки сами.
Ветер дует мне в лицо
И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санках, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Давайте вспомним любимые зимние игры и забавы. Конечно, это катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах.

Я думаю, что все умеют бегать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки с вашим ребенком, то у него быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.

Учите отталкиваться его посильнее то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях.

Палки помогут ему скользить и выработать ритмичность движений.

В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти ворота, не задев палки. Это не так то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

А как подниматься в гору? Можно елочкой или полуюлочкой, а можно и боком – лесенкой.

На лыжах.

Солнце ходит выше

С каждым днем.

Мы наденем лыжи –

В лес пойдем.

Словно терем белый

Замер бор,

Мы на лыжах смело

Мчимся с гор.

Весело искрится

Чистый снег.

Разрумянит лица

Быстрый бег.



А теперь поговорим, как правильно одеться для катания на лыжах.

Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавиц.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпочкой и поставить в прохладное сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках.

Если вы купили ребенку коньки, то прежде всего надо научить его надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на полу и делать несложные упражнения.

Но вот он выходит на лед! Нужно учить его разбежаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня и он освоит бег на коньках по прямой дорожке, станет делать повороты, а потом побежит по кругу. Главное, напоминайте ему: катаясь на коньках, всегда наклонять туловище вперед!

На катке.

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками

Серебристый гладкий лед,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.



Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50см.), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, за снеговиком строят крепость.

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. Со флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по до крепости и водрузить флажок на нее. Какая команда быстрее, та и выиграла.

Отгадайте загадки.

Палками я оттолкнусь
И с крутой горы помчусь. (на лыжах)

Быстро я лечу вперед
Серебристый режу лед. (на коньках)

Управляю я рулем,
Еду я с горы на нем. (на снегокате)

