

Консультация для родителей «Здоровье детей зимой»

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы и побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

С наступлением холодов дети часто подвергаются простудным заболеваниям. Укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды помогут прогулки на свежем воздухе. Продолжительные прогулки на свежем воздухе зимой укрепляют защитные силы организма детей. Чистый, прохладный воздух активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус. Чем чаще с ребенком выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - **подвижные игры**. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду.





Зимние подвижные игры на прогулке
(старшая группа)

Капельки и льдинки

Цель: воспитывать быстроту и ловкость

Кто-нибудь из взрослых выбирается водящим — Дедом Морозом. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или палка). Все остальные игроки — это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может отогреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку.

Зимушка-зима

Цель: воспитывать внимание

По команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. При этом можно показывать другие движения, например, говорить «Снег», и приседать. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

Метелица

Цель: упражнять в ориентировке на местности.

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.





«Баба Снежная»

Цель: развитие ловкости, внимания, ориентировки в пространстве.

Выбирают «Бабу Снежную». В руках у «Снежной Бабы» - султанчик. Дети становятся на одной стороне площадки, а «Баба Снежная» на противоположной. Дети хором произносят слова, и подходят к «Снежной Бабе». После слов: «Раз, два, три. Ну – ка, баба, догони!» дети бегут на свою сторону площадки. «Баба Снежная» догоняет их, дотрагиваясь султанчиком. Тех, кого «Баба Снежная» осалила, отходят в сторону. Подсчитывается количество пойманных детей. Игра возобновляется с новой «Снежной Бабой».

Дети: Очень гордая на вид
Баба Снежная стоит.
На ребят она глядит,
Всем метлой своей грозит.

Глазки чёрные горят,
Отойди – ка – говорят.
Раз, два, три
Ну – ка, баба, догони!

Льдинка

Цель: упражнять в ориентировке на местности

Участники игры образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (или шайбу, деревянную чурку) и ударом ноги старается выбить льдинку за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают льдинку назад. Тот, кто пропустит льдинку с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутри круга.

Можно играть и по-другому. Играющие перебрасывают льдинку друг другу в самых разных направлениях. Водящий, находящийся внутри круга, старается перехватить ее. Если ему это удастся, он становится в круг, а тот, по чьей вине это произошло, становится водящим.





Мороз - Красный нос.

Цель: развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения.

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос.

Он произносит:

Я Мороз — Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной. Берегите здоровье ребенка!

