

# Двигательная активность на прогулке в зимний период

НО

Я23



**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

**Движение** – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Зимние прогулки вечером и в выходные дни, 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 - это развивает ловкость, гибкость, чувство равновесия (координацию движений), укрепляет мышцы голени, бедер.

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 прутьев или снежных «кирпичиков».

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

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!

Таким образом, используя минимум средств, Вы можете развивать в своем ребенке лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку и др.



*Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени. Мы желаем вам, чтобы в этом году ваш малыш научился чему-то новому, например — кататься на лыжах!*

***Будьте здоровы Вы и ваш малыш!***

