**Выпуск №5, январь 2018 год.**

 **Газета для родителей**

**Тема «У зимы забав немало»**

|  |  |
| --- | --- |
|  C:\Users\Андрей\Desktop\zimnie_igry_0.jpg | Мы в снежки сражаться будемМы с горы кататься любимИ поэтому нам оченьОчень нравиться зима! |

 **Зима -** любимое время года детворы, если она одарила нас обилием снега. Сколько возможности для зимних игр и забав: катание с горок, лыжные прогулки, коньки, санки! А какое удовольствие доставляют детям игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей и других снежных построек. Радостные огоньки зажигаются в глазах детей, если и взрослые принимают в этом активное участие. Обязательно подумайте о безопасности, обучите детей правилам катания с горок, подскажите, как пользоваться «ледянками», санками, лыжными палками. Главное-забота о здоровье детей. Не забудьте фотоаппарат, в часы досуга фотографии помогут вспомнить о прекрасно проведённом времени.

***ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ!***

Чтобы понять, какова роль зимних забав в развитии ребёнка, необходимо обратить внимание на особенности детской физиологии. В отличие от взрослого человека, ребёнок дышит более часто и поверхностно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию лёгких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, ребёнку необходимо часто находиться на открытом воздухе. Поэтому так полезны прогулки, в течение которых двигательной активности детей уделяется достаточно времени. Также на растущий организм ребёнка благоприятно влияют занятия такими видами спорта, как ходьба, бег, а зимой – лыжи, коньки. При занятиях этими видами спорта происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, увеличивается расход энергии, кровь быстрее насыщается кислородом. Это, в свою очередь, ускоряет обмен веществ.

***Зимой можно замечательно отдохнуть и набраться сил на лыжне. Только перед этим нужно помочь малышу научиться кататься на лыжах. Как отмечают медики, у маленьких лыжников укрепляются мышцы, тренируется сердце, вестибулярный аппарат, развиваются выносливость, быстрота и ловкость.***

Очень важно приобрести ребенку беговые лыжи с качественными и удобными креплениями, которые будут обеспечивать прочное сцепление обуви с лыжами. Длина лыж должна быть немного больше роста малыша, а длина палок — немного меньше. Лыжи могут быть и деревянными, и пластиковыми, палки — легкими, с петлями для рук и кольцами для упора. Верхняя одежда должна быть из ветро- и водонепроницаемой ткани, так как падения в первое время будут частыми.

После покупки пусть ребенок походит в лыжах дома, привыкнет к их габаритам, поучится одевать и снимать лыжи. Для первых занятий на улице выберите солнечный, не слишком морозный день и ровную площадку с накатанной лыжней.

Поставьте малыша на лыжню, оставьте палки и просто возьмите его за руку. Пусть он шагает по лыжне как сумеет. Когда ребенок научится ходить, не путаясь в лыжах, координировано двигая руками и ногами, приступайте к освоению скользящего шага. Чтобы малыш ощутил настоящее скольжение, возьмите его на буксир — пусть он ухватится за палку, согнет ноги в коленях и попытается удерживать равновесие, пока вы его будете катать.

Теперь пусть поучится скользить сам: положите на лыжню перед носиком каждой лыжи маленькие цветные мячики и пусть ребенок попробует их толкать. Научите его, не отрывая лыж от лыжни, сделать скользящее движение вперед одной ногой, перенеся тяжесть тела на нее. Когда лыжа останавливается, нужно сделать такое же движение другой ногой. Чем сильнее толчок, тем длительнее скольжение. Теперь то же самое, но уже с лыжными палками. С ними скользящий шаг будет еще быстрее.

После скольжения нужно показать ребенку, как делать поворот. Удобнее всего поворачиваться переступанием. Чтобы повернуть направо, нужно приподнять правую ногу, не отрывая конца лыжи от снега, и перенеси ее немного вправо. Таким же способом переставить левую лыжу, а затем опять правую.

Обязательно расскажите, как правильно падать — только вбок, не вперед и не назад. Не форсируйте события, пусть малыш сначала освоит свой маленький «плацдарм». Освоив эти основные движения, ребенок вскоре сможет составить вам компанию на лыжной прогулке.

***Поиграйте с детьми:***

Какое это время года? Что делают дети? Составь рассказ по картинке?

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Андрей\Desktop\07labgi0l1270086154.jpg | **Игра «Кому что нужно?»*** Сноуборды нужны (кому?) – сноубордистам;
* Горные лыжи - ….. (горнолыжникам);
* Санки – …..(саночникам);
* Коньки - …..(конькобежцам);
* Клюшки - …(хоккеистам);
* Винтовки - ….(биатлонистам).
 |

**Дидактическая игра «Назови спортсмена»**

- Как называется спортсмен, хорошо владеющий клюшкой и шайбой? (хоккеист).

-Как называется спортсмен, который на лыжах должен преодолеть дистанцию, как можно быстрее? (лыжник)

- Как называется спортсмен, который хорошо владеет сноубордом? (сноубордист).

- Как называется спортсмен, выполняющий под музыку различные движения на коньках? (фигурист).

- Как называется спортсмен, который хорошо управляет санями на ледяных трассах? (саночник).

- Как называется спортсмен, который выполняет на лыжах скоростной спуск с горы? (горнолыжник).

- Как называется спортсмен, который едет на лыжах и стреляет по мишеням, а за промах им назначают штрафной круг? (биатлонист)

|  |
| --- |
| **«Какому спортсмену это нужно»** |
| Педагог называет предмет, дети называют* клюшка - хоккеисту.
* лыжи – лыжнику.
* коньки для фигурного катания – фигуристу.
* сноуборд – сноубордисту.
* боб – бобслеисту.
* беговые коньки – конькобежцу.
* винтовка – биатлонисту.
 | * шлем – хоккеисту.
* горные лыжи – горнолыжнику.
* ледяной желоб – бобслей, скелетон, санный спорт.
* ледяной каток – хоккей, фигурное катание, кёрлинг.
* трамплин – прыжки с трамплина.
* мишень – биатлон.
* санки – саночнику, скелетонисту.
 |

***Информацию подготовила:***

***инструктор по физической культуре Шиврина Лариса Анатольевна***