**Консультация для родителей**

Сочетание движений с **воздействием свежего воздуха** является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям.

В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В холодное время года длительность пребывания детей на **воздухе** в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для **физических упражнений**, веселых игр и развлечений.

**Упражнения** на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение **управлять** своим телом во время движений.

При катании на санках дети выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. Это бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них товарищем. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних **спортивных упражнений**. Ходьба на лыжах – хорошее средство **физического развития детей**, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, связок голеностопных суставов, **упражняет** вестибулярный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную систему, развивает ориентировку в пространстве и времени.

Катание наконьках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую **физическую закалку**. Систематически выполняемые движения на **воздухе** приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Катание на коньках улучшает также терморегуляционные процессы, при этом повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

В тех **семьях**, где дети посещают дошкольные учреждения, **родителям** следует поддерживать постоянную связь с воспитателями, с врачом по вопросам правильного **физического** воспитания детей дошкольного возраста в **семье**. Нужно стремиться к тому, чтобы **физическая культура** прочно вошла в повседневный быт **семьи**, чтобы каждый ее член не только занимался утренней гимнастикой, но и находил время для пеших и лыжных прогулок, плавания, общих игр с детьми. Пример **родителей в выполнении физических упражнений** имеет большое воспитательное значение для малышей, влияет на формирование у них потребности в ежедневных занятиях **физической культурой**.

***Катание на санках с горки***

Дети должны кататься с небольшой горки *(длина горки 1 – 1,5 м)*. Дети должны садиться на санки посередине, веревочку нужно держать в руках, натянуть ее. Оттолкнуться двумя ногами от земли, поставить их на полозья и съехать.

***Провези санки по дорожке***

Каждый ребенок держится за веревочку, после сигнала *«поехали»* дети везут санки по своей дорожке, стараются не наступить на межу.

***Эстафета на санках***

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветной флажок.

Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

***Черепашки***

Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м, а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

***На одной лыже***

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

***Лыжная упряжка***

Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

***Коридор.***

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутики или флажки, которыми обозначен коридор.

***Подними предмет.***

Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет *(еловую шишку, флажок и др.)*. Мимо предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

***Гонки с шайбой.***

За линией старта располагаются 2— 4 команды. Впереди на расстоянии 10—15 м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. По сигналу каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта *(шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии)*. Клюшку берет следующий игрок команды.

***Загони льдинку в ворота.***

Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4—5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку.

***Передай шайбу.***

Дети в парах с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2—3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу.

***Ледяная карусель.***

 У каждого играющего клюшка и шайба. Играющие катятся на коньках друг за другом по кругу, ведя шайбу перед собой.

***Хоккеисты.***

Ребята делятся на две команды по 3—4 человека. Одна команда—синие, другая—зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника, другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление.

**Составитель:** Коновалова Г.А.

Инструктор по физической культуре, ВКК