

Консультация для родителей «Физическая культура в семье. Спортивные упражнения на воздухе зимой»

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, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, развивает ориентировку в пространстве и времени.

Катание на *коньках* 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.

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.

