

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

предлагает

Воспитатель по физической культуре

Как сделать зимнюю прогулку полезной для здоровья?

Различные виды активного зимнего отдыха лыжи, коньки, санки имеют огромное значение для всестороннего, гармоничного развития вашего малыша. Если 4-5 летний ребенок не занят интересной игрой, не бегают не катаются, а чинно прогуливается с вами за ручку или важно восседает на санках, то весьма скоро он замерзнет и попросится домой в тепло. Не следует забывать, что в отличии 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 развивает ловкость, гибкость, чувство равновесия укрепляет мышцы бедер. Ходьба на лыжах развивает все группы мышц, скоростно – силовые качества ребенка, формирует умение координировать работу рук и ног, тренирует выносливость. Но необходимо учитывать, что дети быстро утомляются выполняя однообразные движения, поэтому дистанция не должна быть очень длинной и ее конец желательно обозначить например «дойти до снеговика или снежной крепости». При этом взрослый обязательно находится рядом с ребенком, и по мере необходимости помогает ему.

Такая прогулка, вечером или в выходной день поможет вам и вашему ребенку получить эмоциональную и физическую разгрузку, повысит настроение и сделает вас чуточку ближе.