

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»



Уважаемые родители!

Зимой дети часто меньше гуляют и больше сидят дома. А движение в этом возрасте – не просто развлечение, а жизненная необходимость. Как сохранить активность в холода и не болеть? Давайте разберёмся.

Почему движение зимой особенно важно?

Что происходит без движения?

- ✓ Снижается иммунитет, сопротивляемость инфекциям
- ✓ Замедляется обмен веществ, ребёнок быстрее устаёт
- ✓ Накапливается напряжение, капризы
- ✓ Ухудшается засыпание
- ✓ Движение стимулирует нейронные связи, развитие мозга

! *Научный факт: Движение – это база для развития речи, мышления и координации. Зимой эта база не должна «замерзать».*

Сколько нужно двигаться дошкольнику зимой?

- 1-3 года – двигаться 2-3 часа, гулять 1-2 часа
- 3-5 лет – двигаться 3-4 часа, гулять 1,5-2 часа
- 5-7 лет – двигаться 3-4 часа, гулять 2 часа

! *Важно: Гулять можно при температуре до -15°C (для детей до 3 лет до -10°C) при отсутствии сильного ветра.*

Идеи для зимней активности на улице

Для малышей 1-3 года:

-  Исследователи: рассматриваем следы на снегу, трогаем снег, ловим снежинки
-  Возилки: катаем санки (ребёнок может и сам их толкать)
-  Лепка: делаем снежные пирожки формочками
-  Догонялки: мама убегает, малыш догоняет (в сугробах весело!)

Для дошкольников 3-7 лет:

-  Классические игры: снежки, лепим снеговика, строим крепость
-  Спортивные забавы: катание с горки, ходьба на лыжах, коньки
-  Квесты: ищем «клад» по следам или подсказкам
-  Рисование: палочкой на снегу, цветной водой из бутылочек
-  Полоса препятствий: перешагиваем сугробы, пролезаем под ветками

Если гулять не получается: активность дома

-  Полоса препятствий - подушки, стулья, тоннели из одеял
-  Танцы - включаем музыку и дурачимся 10-15 минут
-  Игры с мячом - кидать в корзину, катать друг другу
-  Йога для детей – «собачка», «кошечка», «дерево» – весело и полезно
-  Мыльные пузыри - ребёнок бегает и ловит – отличная кардионагрузка
-  Твистер - самодельный из цветных кругов на полу

! *Норма для дома: каждые 45-60 минут сидения – 10 минут активной игры.*

Одеваемся правильно: правило трёх слоёв

Первый - хлопковое термобельё или футболка+колготки (отводит влагу).

Второй - флисовая кофта, тёплые штаны (сохраняет тепло).

Третий - непромокаемый комбинезон/куртка (защита от ветра и снега).

! *Важно: шея и запястья закрыты, шея не потеет. Обувь – на размер больше для тёплого носка.*

Признаки, что ребёнок замёрз:

- ! Бледность
- ! Дрожь
- ! Вялость, капризы
- ! Холодная шея (не нос и не щёки!)

- ✓ Мы гуляем минимум 1,5 часа каждый день
- ✓ Дома делаем «активные паузы» каждые 45 минут
- ✓ Ребёнок одет по погоде, не кутаем
- ✓ Зимние игры чередуем с активным отдыхом
- ✓ Пьем тёплую воду после прогулки

Зима – не повод замирать, а повод двигаться по-другому. Снег, горки, снежки – то, что доступно только зимой. Используйте это время, чтобы укрепить здоровье, иммунитет и подарить ребёнку радость живого движения.

Холодно только тем, кто стоит. А кто двигается – тем тепло и весело!

***С заботой о ваших непоседах,
Команда консультационного центра «МБДОУ «Детский сад №128»***