

Игры с детьми на свежем воздухе зимой

Игры на свежем воздухе, конечно, полезны. А зимой на улице малыш будет играть и двигаться очень активно, что естественно. Иначе замерзнет.

От физического здоровья ребенка напрямую зависят его успехи на учебном поприще и в других сферах жизни.

Зимой прибавляется забот для родителей.

Некоторые предпочитают сократить время пребывания своего ребенка на улице до минимума, укутывают его в пять шуб и не разрешают ему играть с детьми на площадке.

Но стоя возле родителя и ничего не делая, малыш замерзнет, сколько бы свитеров заботливая мама на него ни надела. Наоборот, кроха с хорошим настроением, который бегает и прыгает, может согреться, и у него появится хороший аппетит.

Чтобы не замерзнуть самим, родителям надо придумывать разные игры и активно принимать в них участие.

Вместе хорошо слепить снеговика, дать ему имя, придумать и вылепить его друзей. С более взрослыми детьми отлично получается строить целые снежные города и крепости, в которых можно потом играть.

Несколько советов, касающихся организации игр на воздухе:

- Если ребенка вывели на прогулку после еды, то, прежде чем затевать с ним игры, нужно подождать 30 минут. А снизить физическую активность следует за полтора-два часа до сна.
- Одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, раздражать кожу ребенка. Это могут быть курточка, хорошо защищающая от ветра, шерстяной или с начесом костюмчик. Необходимые атрибуты – теплый шарф и варежки, удобная обувь, шерстяная вязаная шапочка на подкладке.

Таким образом, увлекательные игры – забавы зимой на воздухе доставят вашим детям огромную радость и принесут неоценимую пользу их здоровью.

Пусть физкультура для детей будет в радость!

