

Консультация для родителей

Не скучаем в новогодние выходные!!!

Длинные выходные, снижение двигательной активности, обильные застолья, поздний отход ко сну и ленивые пробуждения. Всё это типичные атрибуты новогодних праздников. В целом, в этом нет ничего из ряда вон выходящего. Но такие прелести зимних каникул ощутимо сбивают режим. После праздников ребёнку будет сложнее просыпаться утром, сложнее настроиться на занятия.

Разумеется, отдыхать нужно. И это нормально, когда семья берёт некий тайм-аут. Единственное, о чём нужно помнить родителям и самому ребёнку — не залёживаться на диване.

Должна быть двигательная активность, стоит выбираться на прогулку, на каток, на горку, в ледяной городок. Поэтому я рекомендую родителям показывать на своём примере, что активный образ жизни должен быть вариантом нормы и в праздники.

Сделать вместе зарядку или пробежаться по квартире — это отличное начало дня. Очень рекомендую использовать для занятий дома обычную скакалку. Этот спортивный атрибут — дешёвый и сердитый, что называется. Он отлично "собирает" организм. Приток эндорфинов обеспечен. И потом можно с чистой совестью и тортом полакомиться, и доест любимый оливье.

Уткнуться в телефон и сидеть на диване целыми днями — не дело. Новогодний город полон развлечений и чудес. Семье каникулы даны для того, чтобы была возможность провести больше времени вместе, в диалоге, игре, развлечениях.

Предлагаю Вам несколько игр как на свежем воздухе, так и в холодные морозные деньки дома в приятной компании.

1. Игра «Мандариновый нособол». Делимся на две команды. Каждый участник получает по мандарину. Участники каждой команды становятся в отдельный ряд на четвереньки — один за другим. По команде «старт» первые участники толкают и катят его носом к своей цели. Как только первые участники докатят мандарин и положат его в корзину, участники возвращаются обратно к своей команде и передают эстафету вторым участникам. Команда, которая первой перекатит мандарины в свою корзину, и станет победителем.

2. Игра «Мандариновый сбор». Дедушка Мороз по пути растерял все мандарины, дети и взрослые помогут ему их собрать! На пол кладут 20-50 мандарин. Дети с корзинками (можно заменить на пакеты) в руках соревнуются в умении собирать с завязанными глазами, взрослые собирают в приседе. *Кто больше найдёт, тот и выиграл.* Остальные дети и взрослые (можно поделить на две команды) могут подсказывать участникам. Объясните детям, что ходить

нужно очень аккуратно, чтобы не столкнуться и не раздавить мандарины, иначе Дедушка расстроится.

3.Игра «Передача мишуры». Образует 2 команды. Ведущий выдаёт каждому мишуру. Звучит любая новогодняя мелодия. Первые участники завязывают узлом свою мишуру на руку вторым участникам, после чего вторые — третьим и т. д., последние бегут к первым и завязывает мишуру им. Побеждает команда, участники которой за короткий промежуток времени справились с заданием и подняли руки с завязанной мишурой.

4.Игра «Снежки». Сооружаем снежки из подручных материалов. Главное – легких и малоценных. Типа старых носочков, набитых поролоном. Теперь можно устроить и “выбивалки” команды соперника, и “дартс” по какой-нибудь нарисованной мишени. Еще можно “лепить снежки” из использованной бумаги. После чего делим площадку на два поля, а компанию на две команды. И перебрасываем “снежки” на вражескую территорию. Побеждает та команда, у которой на участке в момент условного сигнала будет меньше снежков. В лесу можно швыряться и шишками, только осторожно. С ними лучше устроить шишечный баскетбол – броски на меткость в корзинку или ведро.

5.Игра «Салки со снежками». Чертим линиями большой квадрат – площадку для игры. За пределы площадки забегать нельзя (если забежишь – то станешь водящим в этой игре). Заранее заготавливаем все вместе много снежков для водящих или сооружаем их из подручных материалов. Все игроки бегают в внутри площадки, два ведущих бегают вне площадки. Задача ведущих – бросать в игроков снежки, стараясь в них попасть. Если в игрока попали снежком – он выходит из игры. Игра заканчивается, когда внутри площадки остается два игрока. Они становятся водящими в новой игре.

6.Игра «Варежка-подружка». Бывает такое, затеряется одна, а другая лежит, пока не выбросишь. Лучше превратить эту варежку в подружку для ребенка: пришить ей пуговицы-глазки, нарисовать или вышить ротик. А потом взять вместе с собой на прогулку. Ваш малыш может научить новую подружку бегать по снегу и прыгать в сугробы: вдвоем это дело еще веселее!

По поводу сна могу сказать следующее: это важная часть жизни любого человека. А ребёнка, — тем более. Поэтому я бы не рекомендовала нарушать режим сна кардинально. В самом крайнем случае за 3-4 дня до окончания каникул постепенно стоит восстанавливать часы пробуждения и отхода ко сну. В противном случае ребёнок будет буквально засыпать на ходу, станет рассеян и невнимателен.

Хороших и полезных Вам выходных!

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре Гончар Наталья Борисовна