

Консультация для родителей

«Организация активного отдыха детей в зимнее время»

Цель:

Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах организации активного и безопасного зимнего отдыха детей.

Введение

Зима — это не только холод и короткие дни, но и отличное время для укрепления здоровья детей. Свежий морозный воздух, активные игры и движение способствуют закаливанию организма, повышают иммунитет и улучшают настроение.

Однако важно правильно организовать зимний отдых, чтобы он был не только веселым, но и безопасным.

Значение активного отдыха зимой

Активный отдых на свежем воздухе зимой:

укрепляет иммунную систему

развивает физическую выносливость

улучшает сон и аппетит

способствует развитию координации и моторики

снижает уровень утомляемости и стресса

Для детей дошкольного возраста особенно важно ежедневно бывать на улице не менее 1,5–2 часов.

Виды активного зимнего отдыха

Родителям рекомендуется включать в прогулки разнообразные виды активности:

1. Подвижные игры:

«Снежки»

«Ловишки на снегу»

«Кто быстрее добежит до цели»

2. Зимние развлечения:

катание на санках

лепка снеговиков

строительство снежных крепостей

катание с горки

3. Спортивные элементы:

ходьба по сугробам

бег по снегу

простые упражнения на свежем воздухе

Правильная одежда ребенка зимой

Очень важно одевать ребенка по погоде:
многослойная одежда (сохраняет тепло)
непромокаемая верхняя одежда
удобная обувь с нескользящей подошвой
варежки вместо перчаток (лучше сохраняют тепло)
шапка, закрывающая уши

! Главное правило: ребенок не должен ни перегреваться, ни мерзнуть.

Правила безопасности зимой

Обратите внимание на важные моменты:

не разрешать играть вблизи дорог
избегать катания с опасных и крутых горок
следить за состоянием льда (не выходить на тонкий лед!)
объяснять ребенку правила поведения на улице
контролировать время пребывания на морозе

Рекомендации родителям

гуляйте вместе с детьми — личный пример очень важен
делайте прогулки интересными (игры, задания, сюрпризы)
поощряйте активность ребенка
не заменяйте прогулку гаджетами
следите за самочувствием ребенка

Заключение

Зимний отдых — это прекрасная возможность укрепить здоровье ребенка, развить его физические качества и подарить радость движения. Только при совместной активности родителей и детей прогулки становятся действительно полезными и запоминающимися.

❄️ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ❄️

«Организация активного отдыха детей зимой»

👉 Почему важно гулять зимой?

Зимние прогулки укрепляют здоровье ребенка, повышают иммунитет и дарят хорошее настроение.

- ✓ Свежий воздух улучшает сон и аппетит
 - ✓ Движение развивает выносливость
 - ✓ Игры на снегу поднимают настроение
-

🛷 Чем занять ребенка на улице?

- ◆ Катание на санках
 - ◆ Лепка снеговика
 - ◆ Игра в снежки
 - ◆ Строительство снежных крепостей
 - ◆ Подвижные игры («Догонялки», «След в след»)
-

🧤 Как правильно одеть ребенка?

- 👕 Многослойная одежда
 - 🧥 Непромокаемая куртка и штаны
 - 👞 Теплая обувь с нескользящей подошвой
 - 🧢 Шапка, шарф, варежки
 - ! Ребенку должно быть тепло, но не жарко
-

⚠️ Важно помнить о безопасности

- 🚫 Не играть возле дорог
 - 🚫 Не кататься с опасных горок
 - 🚫 Не выходить на тонкий лед
 - ✓ Следите за временем прогулки
 - ✓ Проверяйте сухость одежды
 - ✓ Учите ребенка правилам безопасности
-

💡 Советы родителям

- 💙 Гуляйте вместе с ребенком
 - 💙 Делайте прогулки интересными
 - 💙 Хвалите за активность
 - 💙 Ограничивайте время с гаджетами
-

Ата- аналарға арналған кеңес

«Балалардың қыс мезгіліндегі белсенді демалысын ұйымдастыру»

Мақсаты:

Балалардың қыс мезгіліндегі белсенді және қауіпсіз демалысын ұйымдастыру мәселелері бойынша ата-аналардың педагогикалық сауаттылығын арттыру.

Кіріспе

Қыс — тек суық пен қысқа күндер ғана емес, сонымен қатар балалардың денсаулығын нығайтудың тамаша уақыты. Таза аязды ауа, белсенді ойындар мен қозғалыс ағзаны шынықтырып, иммунитетті күшейтіп, көңіл-күйді жақсартады.

Алайда қысқы демалысты дұрыс ұйымдастыру маңызды, сонда ол тек қызықты ғана емес, қауіпсіз де болады.

Қыс мезгіліндегі белсенді демалыстың маңызы

Таза ауадағы белсенді демалыс:

- иммундық жүйені нығайтады
- дене төзімділігін дамытады
- ұйқы мен тәбетті жақсартады
- қозғалыс үйлесімділігін дамытады
- шаршау мен күйзелісті азайтады

Мектепке дейінгі жастағы балалар үшін күн сайын **1,5–2 сағат** таза ауада болу өте маңызды.

Қысқы белсенді демалыс түрлері

1. Қимылды ойындар:

- «Қар атысу»
- «Қарда қуаласпақ»
- «Кім тез жетеді?»

2. Қысқы ойын-сауық:

- шанамен сырғанау
- аққала жасау

- қар қамалдарын тұрғызу
- төбешіктен сырғанау

3. Қарапайым спорттық жаттығулар:

- қар үстімен жүру
 - қарда жүгіру
 - таза ауадағы жеңіл жаттығулар
-

Қыста баланы дұрыс киіндіру

Баланың киімі ауа райына сай болуы қажет:

- көп қабатты киім (жылуды сақтайды)
- су өткізбейтін сырт киім
- таймайтын табаны бар ыңғайлы аяқ киім
- қолғаптан гөрі биялай (жылырақ сақтайды)
- құлақты жабатын бас киім

! Негізгі ереже: бала тоңбауы да, қызып кетпеуі де керек.

Қауіпсіздік ережелері

Маңызды жайттар:

- жолдың маңында ойнауға болмайды
 - қауіпті, тік төбешіктерден сырғанамау
 - жұқа мұзға шықпау
 - балаға қауіпсіздік ережелерін түсіндіру
 - аязда серуен уақытын бақылау
-

Ата-аналарға ұсыныстар

- балалармен бірге серуендеңіз — жеке үлгі өте маңызды
- серуенді қызықты етіңіз (ойындар, тапсырмалар)
- баланың белсенділігін қолдаңыз
- серуенді гаджеттермен алмастырмаңыз

- баланың денсаулығын бақылаңыз
-

Қорытынды

Қысқы демалыс — баланың денсаулығын нығайтып, физикалық дамуын жетілдіретін және қуаныш сыйлайтын тамаша мүмкіндік.

Ата-ана мен баланың бірлескен белсенділігі ғана серуенді пайдалы әрі есте қаларлық етеді.

❄ АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА ❄

«Қыс мезгіліндегі белсенді демалысты ұйымдастыру»

♣ Неліктен қыста серуендеу маңызды?

- ✓ Денсаулық нығаяды
 - ✓ Иммунитет күшейеді
 - ✓ Ұйқы мен тәбет жақсарады
 - ✓ Көңіл-күй көтеріледі
-

🛷 Баланы немен айналыстыруға болады?

- ◆ Шанамен сырғанау
 - ◆ Аққала жасау
 - ◆ Қармен ойнау
 - ◆ Қар қамалын жасау
 - ◆ Қимылды ойындар («Қуаласпақ», «Ізбен жүру»)
-

🧤 Баланы қалай дұрыс киіндіру керек?

- 👕 Көп қабатты киім
 - 🧥 Су өткізбейтін сырт киім
 - 👞 Таймайтын табаны бар жылы аяқ киім
 - 🧣 Бас киім, шарф, биялай
 - ! Балаға жылы, бірақ ыстық емес болуы керек
-

⚠ Қауіпсіздік ережелері

- ⊘ Жолдың жанында ойнамау
- ⊘ Қауіпті төбешіктерден сырғанамау
- ⊘ Жұқа мұзға шықпау

- ✓ Серуен уақытын бақылаңыз
 - ✓ Киімнің құрғақтығын тексеріңіз
 - ✓ Балаға қауіпсіздік ережелерін үйретіңіз
-

Ата-аналарға кеңес

- ♥ Балаңызбен бірге серуендеңіз
- ♥ Серуенді қызықты етіңіз
- ♥ Белсенділікті мадақтаңыз
- ♥ Гаджеттер уақытын шектеңіз

Активный отдых детей зимой

Памятка для родителей

Полезьа зимних прогулок

- ✓ Укрепление иммунитета
- ✓ Развитие выносливости
- ✓ Улучшение сна и аппетита
- ✓ Развитие координации



Популярные развлечения:

- ✓ Игры в снежки
- ✓ Катание на санках
- ✓ Лепка снеговиков
- ✓ Катание с горки



Одевайте по погоде:

- ✓ Многослойная одежда
- ✓ Теплая непромокаемая обувь
- ✓ Варежки и шапка
- ✓ Шарф закрывает шею



Правила безопасности:

- ✓ Держитесь подальше от дорог
- ✓ Не выходите на тонкий лед
- ✓ Осторожно с горками
- ✓ Не гуляйте слишком долго



Советы родителям:

- ✓ Гуляйте вместе с детьми
- ✓ Придумайте веселые игры
- ✓ Хвалите за активность
- ✓ Следите за самочувствием



Здоровая зима — счастливые дети!