

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## НА ПРОГУЛКУ БЕРЕМ САНКИ!

Перед катанием на санках с горки предупредите ребенка о том, что ему следует быть осторожным и помнить простые правила: скатившись, надо отойти в сторону не задерживаясь; санки на горку надо везти за веревку, а не вносить; кататься с горки на животе опасно.

Ребенок пятого года жизни не должен катать старших по возрасту детей и тем более своих родителей. Только равные по своим физическим возможностям дети могут катать друг друга на санках. Чрезмерные усилия могут стать причиной возникновения неприятных последствий – паховых или пупочных грыж.

Если ребенку стало жарко или он вспотел, переведите его на более спокойный вид движений. Следите за тем, чтобы во время прогулки малыш не снимал шапку и не расстегивал куртку.



### ***Игра «Быстрые санки»***

На исходную линию, которая обозначается чертой, ставят санки. Ребенок ложится на санки животом и по сигналу мамы: «Вперед! Поехали!» как можно быстрее отталкивается от земли руками и передвигает себя на санках до обозначенной финишной черты.

Дистанция для продвижения на санках – 4-5 метров. Если в этой игре участвуют двое-трое детей, тогда можно организовать соревнование «Кто быстрее?».

Игру можно провести 2-3 раза.



Веселым и полезным развлечением может быть ***катание на ногах по ледяной дорожке***. Для детей 4-5 лет ледяная дорожка должна быть примерно полтора метра. Для разбега по хорошо утрамбованному снегу – 1,5-2 метра. После разбега ребенок скользит по ледяной дорожке, а в конце ее можно присесть.



***При выполнении этого упражнения обязательна страховка взрослого!***

## ГУЛЯЕМ И ИГРАЕМ!

### *Игра «Дед Мороз»*

Дети стоят перед Дедом Морозом (его роль исполняет папа или мама), который рассказывает маленький стишок:

*Это я, Дед Мороз,  
Бородою оброс.  
Я в лесу ищу зверей,  
Выходите поскорей.*

Дети спрашивают:

- А каких зверей ты ищешь?

Дед Мороз:

-Зайчиков.

- Наши зайчики в лесу прыгают.

Дети прыгают на двух ногах на месте, подражая зайчикам.

