*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №16 «Ягодка» ЯМР*

**Консультация**

**(для воспитателей)**

**«Активный отдых детей в зимнее время»**

 Дошкольный возраст является важным этапом в формировании здоровья ребенка. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных. Иммунная система многих детей ослаблена, они часто болеют, переутомляются. Наша задача предупредить переутомление, максимально удовлетворить естественные потребности детей в движении, обогатить самостоятельной двигательной деятельностью.

Одной из наиболее эффективных форм активного отдыха является физкультурный досуг. Также существуют другие формы активного отдыха: физкультурные праздники, дни здоровья, походы, экскурсии, каникулы.

 **Физкультурный досуг** – его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка (проводится ежемесячно).

 **Физкультурный праздник** – создать жизнерадостное настроение и продемонстрировать успехи, достигнутые в овладении физкультурными упражнениями (2 раза в год: зимой и летом).

 **День здоровья** – день отдыха, развлечений, забав. Учебные занятия отменяются. Содержание дней здоровья: подвижные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, пешие и лыжные прогулки, простейший туризм (1 раз в квартал со 2 младшей группы).

 **Каникулы** – активный отдых, направленный на оздоровление. Во время каникул занятия не проводятся, за исключением музыкальных и физкультурных, обогащенных игровым материалом. Увеличивается время пребывания детей на прогулке (4 раза в год).

 **Туристические походы** – это пешеходные и лыжные прогулки за пределы детского сада, осуществляются с целью закрепления и совершенствования двигательных навыков в естественных условиях (можно проводить 1-2 раза в неделю).

 **Игры в зимнее время** – катание на санках, на лыжах, на коньках, скольжение, элементы хоккея, «Перебежки со снежками», «Два Мороза», всевозможные игры со снегом.

Инструктор по физкультуре: Крапивницкая Л.А.

08.12.2019 г.