

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@eduekb.ru](mailto:mdou113@eduekb.ru) <https://113.tvoysadik.ru/>

**Консультация для родителей .  
Тема: «Зимние каникулы с пользой для здоровья».**

Выполнил:  
воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Федотова А.А.

Екатеринбург  
Январь 2026г.

Многие дети с удовольствием проведут свои зимние каникулы перед экраном компьютера или телевизора. Ваша задача – не дать им такой возможности, и вытащить своих чад на улицу, не применяя насилия. Миссия невыполнима? А вот и нет!

Заинтересовать ребенка занятиями на свежем воздухе не так сложно. Главное – правильная мотивация. Если простого предложения не достаточно. без зазрения совести попытайтесь подкупить «нехочуху»: пообещайте дополнительный час перед компьютером после прогулки или несколько конфет. Ваша задача – оздоровить ребенка на каникулах. Свежий воздух в этом – лучший помощник, а конфеты или компьютерное время он у вас все равно выпросит, не так ли? Катание на санках, сноуборде, лыжах, коньках, прогулки по зимнему лесу благотворно сказываются на здоровье и детей, и взрослых. Не смотря на то, что снега в некоторых областях Украины пока не предвидеться, катки, склоны с искусственным снегом и свежий морозный воздух в лесу или парке еще никто не отменял.

Что же касается пользы таких занятий, то она очевидна.

Хотите подробностей? Пожалуйста!

1. Благодаря катанию на горных лыжах и сноуборде укрепляется мышечный корсет, кровеносная и дыхательная системы. Занятия этим видом спорта полезны людям со сколиозом (мышцы спины слегка растягиваются и становятся эластичными).

2. Лыжные прогулки показаны часто болеющим детям: они укрепляют иммунитет, способствуют закаливанию, развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляют различные группы мышц.

3. В процессе катания на коньках укрепляются кровеносная и дыхательная системы, развиваются мышцы (особенно ног и тазового пояса), подвижность, гибкость, улучшается т.н. "суставно-мышечное" чувство и работа зрительного анализатора. А серьезных противопоказаний этот вид спорта не имеет.

4. Во время прогулок на свежем воздухе кислород обогащает нашу кровеносную систему, все органы насыщает здоровьем, силой, стимулирует умственную деятельность

Убедили?

Остается только напомнить, что врачи рекомендуют проводить на свежем воздухе зимой не менее четырех часов в день и тепло одеваться. Особенно полезны вечерние променады: в идеале, ребенок должен ежедневно, перед сном, 30 минут проводить на улице.