

Подвижные игры и забавы зимой на прогулке.



Наступления зимы с нетерпением ждут все – малыши, подростки и взрослые. Чистый белый снег вносит большое разнообразие в детские развлечения.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, оказывает закаливающую эффективность. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо! Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на

бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм. Дети, как никто, терпеть не могут однообразия в игре.

Поэтому банальный способ съезжать с горки на санках им, может быстро наскучить. А вот если придумать какую-нибудь "изюминку", катание получится веселым и интересным. Веселой детской компании с санками найдутся развлечения и вне горки. Вот, к примеру, несколько игровых упражнений для ровной площадки. Двое-трое, санок ставят параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания.

По сигналу взрослого дети оббегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.

Снег - замечательный материал для творчества. Начать можно с традиционного снеговика. Главное - не забыть дома нос-морковку и старое ведро на голову. А если на этом творческое настроение не иссякнет, почему бы не создать, к примеру, зоопарк? Слепить зайца, медведя, жирафа со слонем. Можно разукрасить готовые скульптуры красками из дома, и звери станут почти живыми. Для лучшей сохранности снежные фигуры обливают водой.

Интересный материал для "ледяного творчества" можно приготовить в домашних условиях. Это - цветной лед. Им можно декорировать уличные скульптуры.

Сделать его очень просто: в воду надо добавить немного акварели, хорошо ее размешать и, залив в емкость для льда, поставить в морозильную камеру. Из цветного льда также можно выкладывать красивую мозаику на ровных поверхностях.



Любимое зимнее развлечение малышей - санки.

Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках. Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

- **Игра «Ветер северный, ветер южный».**

Для игры выбирают двух ведущих. Одного назначают «северным ветром», другого — «южным ветром».

Остальные игроки разбегаются по площадке. «Северный ветер» должен ловить участников игры и «замораживать» их. Пойманные игроки должны остановиться. Задача «южного ветра» — «разморозить» игроков, прикоснувшись к ним рукой и произнеся «Свободен!». «Северный ветер» также может поймать и заморозить «южный». Для того чтобы разнообразить игру, участники могут меняться ролями.

- **Игра «Снеговик-мишень».**

Для игры понадобится снеговик. После того как дети слепят из снега фигуру, на голову снеговика надевается пластмассовое ведро — оно и будет служить мишенью. Игроки разбиваются на две команды. Каждому участнику команды дается три попытки сбить ведро с головы снеговика. Если игрок сбивает цель с первой попытки, он получает 30 очков, со второй — 20, с третьей, соответственно, 10. В конце игры количество баллов суммируется. Команда, которая зарабатывает больше баллов, побеждает в игре.

- **Игра «Санная путаница».**

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок. В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

- **Игра «Быстрые упряжки».**

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша. Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

Наверное, каждый из нас с детства хранит в душе теплые воспоминания о зиме.

Помните, что каждая игра должна приносить ребенку радость!

Играйте с детишками сами, будьте ближе к ним, принимайте участие в их игре, они это оценят, им станет еще интереснее, и этот праздник не забудется никогда.