

"ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ».

Рекомендации родителям!



Активность в движениях - необходимое условие нормального роста и развития организма дошкольника. И если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время года их активность снижается. Тяжелые одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения детей. В то же время хорошо известно, что недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, замедляет его рост, уменьшает сопротивляемость заболеваниям.

Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка и в ненастную погоду, так как движения на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают

особую ценность. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является профилактическим эффективным средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Благоустраивая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия. Например: уже имеющуюся возвышенность можно превратить в горку, если подсыпать снег к бревну или дереву, обложить его вокруг утрамбованным снегом - получится снежный вал, по которому можно ходить, съезжать с него, перебрасывать, через него снежки.

Оставшийся от спиленного дерева пенек послужит основой для снежной фигуры медведя, зайца, оленя, в лапах, которых укрепить корзину, ящик, в который можно метать снежки. Между деревьями, прокладывается лыжня. Скамейку можно использовать для упражнений в равновесии, снежные бугорки для прыгивания, открытый неглубокий лабиринт для разнообразных игр.

Необходимо тактично переключить дошкольника на менее подвижную деятельность, но не наказывать полным прекращением движений, когда разгорячённый игрой ребенок может переохладиться.

Часто болеющие дети, имеющие какое-либо хроническое заболевание, особенно нуждаются в регулировании двигательной нагрузки в зимнее время. Им чаще необходимо чередовать более подвижную деятельность со спокойной. Например, после неоднократного скатывания с горки - предложить медленно покатать куклу по дорожке на санях, подвижную игру "Ловишки" сменить метанием снежков в цель.

Несомненно, надо учитывать конкретную погоду: наличие ветра, осадков, повышение температуры воздуха к концу прогулки - и постараться не допускать ни перегрева, ни переохлаждения играющих детей.

Родители могут использовать зимние условия для упражнений детей в следующих движениях.

- Ходьба по следам, ходьба с подниманием колен, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на гору, и спуск с нее, ходьба змейкой между прутиками, вокруг сугробов.
- Бег до дерева, змейкой, с горки на горку, наперегонки, с ловлей, с увертыванием.
- Упражнение в равновесии: ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагивание через снежки, палочки.
- Прыжки на месте и, продвигаясь вперед на расстояние 3-4 м, спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге.
- Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.
- Метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх.

Игры на снежной площадке

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

Скатай шар.

Играющие делятся на равные возрастные группы, договариваются о продолжительности игры (4-5 мин) и начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим. Выигрывает группа, скатавшая за установленное время самый большой ком.

Попади в колпак.

Заранее лепится снеговик. Ему на голову надевают колпак (из картона) или корзину. С обозначенного расстояния 2-4 м, в зависимости от возраста играющих игроки по очереди бросают снежки, целясь в колпак. Выигрывает тот, кто попал большее число раз.

Усложнение: не, просто попасть, а сбить колпак для этого надо попасть не в его основание, а в вершину.

Веселые снежинки.

Играющие разбегаются по площадке. Взрослый говорит: "Ветер подул, закружил снежинки" - ребята кружатся на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: "Снежиночки, пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть" - малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

Трудный переход.

На площадке, где имеется снежный вал, скамейка, снежные бугорки разной высоты (20-30 см, расстояние между ними 10-15 см), детям можно предложить пройти, сохраняя равновесие, по этим постройкам. Обязательно установить направление движения во избежание столкновения.

Накорми медведя (зайца).

Ребята с 2-3 м поочередно метают снежки, стараясь попасть в корзину, которая укреплена в лапах снежной фигуры. Выигрывает, забросивший большее количество снежков.

Попади в мяч.

На среднюю линию площадки кладут два мяча (резиновые, волейбольные).

С расстояния 2 - 3 шагов двое ребят стараются попасть снежками и откатить свой мяч за заднюю линию площадки. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Кто скорей по дорожке.

Из палочек, льдинок выкладывают две-три дорожки к снежному валу (скамейке), шириной 30 см, длиной 3 - 4 м. На снежном валу укрепляют флажки или палочки. Играющие прыгают на двух ногах

по дорожке. Выигрывает тот, кто первым допрыгал и взял с вала флажок.

Заморожу!

Ребята, которые стоят по кругу, прыгают на двух ногах со словами: "Не боюсь, не боюсь!" - и при этом то поднимают руки вперёд, то прячут их за спину. Водящий, который стоит в центре старается дотронуться до игрока, у которого руки протянуты вперёд, и заморозить (хлопнуть по рукам).

Снайпер.

На снежном валу устанавливают мишени (размером 30 х 30см) - из фанеры по количеству играющих. Перед валом чертят несколько линий на расстоянии 1,5 - 2 - 2,5 - 3м. Ребята бросают в мишени снежки или мячи. Меткий снайпер при попадании отходит назад, на следующую линию. Выигрывает тот, кто окажется на самой дальней - от мишени линии.

Загони льдинку.

В центре площадки обозначен краской круг. На расстоянии нескольких метров от него стоят игроки, у их ног льдинка. Прыгая на одной ноге, игрок подбивает льдинку, загоняя ее в центральный круг. Отмечается игрок, который первым загнал льдинку в центр круга и припрыгал на его черту на одной ноге.

Загони шайбу в ворота.

1. Вести шайбу клюшкой в прямом направлении, не отрывая ее от шайбы.
2. Обводить клюшкой шайбу вокруг предметов, поставленных в линию, между ними.
3. Прокатывать клюшкой шайбу друг другу стоя на месте и в движении;

Кто скорее загонит льдинку.

Ребята с линии старта загоняют льдинки ногой, лопаткой или клюшкой на противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию.

Вариант: загонять льдинку в лунку, выкопанную в снегу.

Катание на санках.

Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Спустившись с горки, - ребенок тотчас старается снова подняться на нее.- Он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления.

Взрослым необходимо регулировать физическую нагрузку, учитывая возраст ребенка, его физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий.

Детям следует подсказать несколько интересных игр и развлечений с санками на площадке.

Догони.

Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются: у кого санки проскользят дальше.

- **Здоровья вам и вашим детям!**