

Консультация для родителей

«Игры и упражнения зимой»

Составил инструктор по физической культуре
Павлова Л.Ю

Активность в движениях - необходимое условия 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 тоже время хорошо известно, что недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, замедляет его рост, уменьшает сопротивляемость заболевания. Родителям 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.

Подвижность ребенка также во многом зависит от двигательных умений, от того владеет ли он какими естественными движениями, как ходьба, бег, прыжки, метание. Эти движения составляют основу большинства подвижных игр, в которые играют дети. Успех в игре определяется легкостью выполнения двигательных действий.

Родители! используйте зимние условия для упражнений детей в следующих движениях:

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

«Снайпер»

На снежном валу устанавливают мишень из фанеры. Перед валом чертят несколько линий на расстоянии 1,5-2, 3-5м. дети бросают в мишень снежки. Меткий «снайпер» при повторении бросков отходит дальше, на следующую линию. Выигрывает тот, кто окажется на самой дальней от вала линии.

Упражнение с клюшкой.

Для игры нужна клюшка **60-70см**, шайба массой **50-70гр**, лучше приобретать пластмассовые, чтобы не было травм, ведь умения детей невелики. В начале обучают, отдельным приемам игры:

- ввести шайбу клюшкой в прямом направлении, не отрывая ее от шайбы.
- обводить клюшкой шайбу вокруг предметов, поставленных в линию, между ними.
- прокатывать клюшкой шайбу друг, другу, стоя на месте и в движении.
- попасть шайбой в ворота.

«Проведи шайбу»

Играющие ведут шайбу клюшкой по площадке до ориентира на расстоянии 10-15м и обратно.

«Защита городка»

Играющие встают по кругу, в центре круга – городок, его защищает водящий. Остальные ударяют клюшкой по шайбе, стараясь сбить городок. Сбивший городок становится водящим.

Катание на санках. Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов.

При катании с горки должны быть установлены правила, выполнение которых обязательны для всех:

- находясь на горке, ждать своей очереди, спускаясь только тогда, когда внизу никого нет.
- внизу не останавливаться, сразу уходить в сторону с дорожки раската, не пересекать дорожку следующим спускающимся.
- подниматься на горку с определенной стороны.

«Догони»

Ребенок толкает санки вперед, бегом догоняет их и встает коленями на катящиеся санки.

«Кто первый к финишу»

Дети ложатся на санки животом вниз у линии старта. Отталкиваясь руками, катятся к линии финиша.

Ледяные дорожки.

Скольжение по ледяным дорожкам – веселое упражнение, доступное детям. Залить дорожку лучше на утоптанном снегу, в том месте, где есть небольшой уклон и свободное пространство раската. Ширина дорожки 40- 50см, длина 4-6м. ребенку сначала помогает взрослый, держа его за руку, а затем уже сам ребенок с увлечением скользит по дорожке. Это движение развивает чувство равновесия на скользкой поверхности, умение управлять своим телом в разном положении (стоя, в приседе).

Вот такие задания предлагаются детям, уверенно выполняющим скольжение:

- приседать и выпрямляться посередине дорожки, в конце ее;
- проскользить боком (правым при повторении – левым);

-скользить на одной ноге, другую согнуть в колене «цапля».

Взрослые помогают детям организовать упражнения и игры с учетом состояния погоды. В холодные дни больше движений, игр-соревнований, поэтому необходимы игрушки и пособия стимулирующие двигательную активность (санки, лыжи, клюшку и шайбу и др). в теплую погоду хорошо лепить из снега снеговиков, снежки, крепости.

