|  |
| --- |
| **ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗИМОЙ** В холодное время года активность детей снижается. Тяжелые одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения детей. Но недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, уменьшает сопротивляемость заболеваниям, поэтому необходимо создавать условия для двигательной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка в ненастную погоду.  **Снег** является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием, а также соорудить постройки для разнообразных движений. Благоустраивая площадку, можно к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести снег и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом – и получится снежный вал, по которому можно ходить, спрыгивать с него, перебрасывать через него снежки. Родителям следует быть внимательным к ребенку: покраснение лица, частое «шумное» дыхание, возбуждение, конфликты с детьми нарушение координации движений – признаки чрезмерной нагрузки. Необходимо тактично переключить дошкольника на менее подвижную деятельность, но не наказывать полным прекращением движений, когда разгоряченный игрой ребенок может переохладиться.  Взрослые используют зимние условия для упражнений детей в следующих движениях: **ходьба** по следам, ходьба поднимая колени, 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. Ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагиванием через снежки, палочки. **Прыжки**, продвигаясь вперед (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 (выше куста, дерева).**Игры на снежной площадке** **Скатай шар.** Продолжительность игры 4-5 мин. Играющие начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим, соревнуются, у кого больше получился. **Сбей кеглю.** На возвышении (снежный вал, пень) ставят кеглю. Ребята по очереди метают снежки, целясь в предмет. **Веселые снежинки.** Играющие разбегаются по площадке. Взрослый: «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 разбегаются по площадке, игра повторяется. **Не попади в сугроб.** На площадке насыпается небольшой сугроб или кладется снежный ком. Играющие берутся за руки, образуют круг и по команде тянут друг друга на сугроб. Проиграл тот, кто попадет в сугроб или столкнет в сторону ком. **Заморожу!** Ребята стоят по кругу, водящий (им может быть и взрослый) – в центре. Прыгают на двух ногах со словами «Не боюсь» и при этом то разводят руки в стороны, то прячут их за спину. Водящий старается дотронуться до игрока, у которого руки подняты в стороны, -«заморозить». Инструктор по ф/к – Мисник Ю.А. |