Рекомендации инструктора по физической культуре.

Забавы  зимушки – зимы.

Любимое   зимнее  развлечение  малышей  –  санки. Поэтому  катание  на  них  нужно  широко  использовать  на  прогулках  с  детьми. И мы  предлагаем  вам, дорогие  папы  и  мамы, поиграть  в следующие игры – забавы с санками:

 «Попрыгунчики  около санок» (ребёнок прыгает на двух ногах возле санок, продвигаясь  вдоль них).

 «Прокати  куклу  или  мишку» (предложить  ребёнку  покатать  куклу  или  мишку).

 «Поезд»  (в данную игру  можно  поиграть,  если  вы  гуляете  не одни,  так как нужно  иметь  несколько санок.  Привяжите одни санки  к другим. Это - вагоны. Дети занимают места  в вагонах.  Взрослый – машинист. Он  везёт санки с детьми. Санки  останавливаются на станциях: «Ледяная», «Снежная»  и т.д.  Если  дети  постарше, то они  могут возить  друг  друга  самостоятельно.

На ледяных дорожках.

 Предложите  ребёнку  пройти  по ледяной дорожке,  передвигая ноги по льду и стараясь  не упасть. Если  ребёнок всё – таки упадёт,  подбодрите  его, побуждая  подняться  самостоятельно.

 Возьмите  малыша  с  двух  сторон  за  руки и прокатите по ледяной  дорожке или плотно укатанному снегу.

 Ребёнок  пробует  разбежаться  (2 – 3 шага)  и  проскользить  немного по ледяной дорожке самостоятельно.

На  коньках.

 

 Вначале  предложите малышу прокатиться  по утрамбованному снегу, а потом и по льду на коньках.

 Учите малыша скользить на двух ногах по прямой.  Во время скольжения предложите ему сделать  3 – 4  пружинистых приседания, вынося  руки  вперёд.

      «Нарисуй  на  льду  ёлочку» (скользя то на левом, то на правом коньке,  ребёнок  рисует  на льду ёлочку).

 «Догони  меня!»  (ребёнок скользит  за  взрослым,  стараясь  его  догнать).

Забавные упражнения.

 «Белый медведь»  (предложить ребёнку подняться на снежную горку,  переваливаясь с  боку на бок, изображая  белого  медведя.  С горки ребёнок сбегает вниз).

 *«*Меткий стрелок»  (предложить ребёнку попасть снежком в дерево или в какую – либо другую цель).

 «Чьи следы на снегу?»  (рассмотреть  с  ребёнком  следы  на снегу, определить, чьи они.  Предложить показать ребёнку в движении  животное или  птицу, следы которых  видны на снегу,  а также воспроизвести их звуки – собака лает,  корова мычит,  петух  кукарекает  и т.д.).

 Из  сырого  снега  можно  предложить  ребёнку  слепить  Снеговика,  Снегурочку  и обыграть  их.

Таким образом, увлекательные игры – забавы зимой на воздухе доставят вашим детям огромную радость  и  принесут  неоценимую  пользу  их  здоровью.

**Пусть физкультура для детей будет в радость!**