### *Активный отдых детей зимой.*

Зимой, как и в тёплое время года , ребёнку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний -необходимо двигаться , для него нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи ,коньки, санки.

***Лыжи*** предполагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малыша до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти . Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком , на 1-2 размера больше , чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков , трещин , шероховатостей на скользящей поверхности . Крепление у младших детей мягкое ( сзади -резиновая петля ) .У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом , дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками , поднимаются на горку << лесенкой >>,<<елочкой>>, спускаются с горки ,ходят по пересеченной местности.

***Коньки с ботинками*** дают детям с 5-ти лет . В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

***Санки.*** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками -не только качаться с горки , но и бегать с ними, толкать , возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить ***играть в хоккей***. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см ) и шайбы пластмассовые , резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5см,масса 50-70 Г ). Дети учатся передавать мяч ( шайбе ) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель , лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребёнка. Участие ребёнка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге , прыжках , равновесии, лазанье , метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребёнка . В игре одновременно осуществляется физическое , умственное , нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельности и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме , улучшается работа всех органов и систем . Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребёнка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки .

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств ( ловкость , быстрота и др . ). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от <<ловушки>>, или спасаясь от него , бежать как можно быстрее .

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз , не замечая усталости. Увлечение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами . Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств : выдержка , смелость , решительность и др .

В подвижных играх ребенку приходится самому решать , как действовать ,чтобы достигнуть поставленной цели . Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач . Это способствует развитию самостоятельности, активности ,инициативы , творчества, сообразительности и др . У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности . Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия , дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц , насекомых , о явлениях природы , о средствах передвижения и т.д.

*Подвижные игры и игровые упражнения для детей*

*4 - 5 лет.*

***<<******Зайчата >>***

Ребенок изображает зайчат. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки

Скок , скок, скок,

На беленький лужок.

Скок , скок, скок.

***<< Не задень>>***

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли ( 5 - 6 штук ), расстояние между ними 40 см.

Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

***<<Кто дальше бросит>>***

Ребенок становится на исходную линию ( за черту ) , в руках у него по одному мешочку ( второй лежит у ног на полу ) . По сигналу << Бросили!>>

ребёнок метает мешочки на дальность .Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

<< ***Пингвины>>***

Взрослый предлагает ребёнку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах , продвигаясь вперёд, как пингвины ( дистанция 2 м ).