

Консультация для родителей

"ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ"

Подготовила: Каблукова Т.В. – воспитатель ф/в

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. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Особое внимание надо обратить на одежду ребенка. Родителям следует быть внимательными к ребенку. Покраснение лица, частое шумное дыхание, возбуждение, конфликты с товарищами, нарушение координации движений - признаки чрезмерной нагрузки.

Необходимо тактично переключить ребёнка 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 прутьями, 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.

Взрослый говорит: "Ветер подул, закружил снежинки" - ребёнок кружатся на том месте, где стоял. Взрослый: "Снежиночки, пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть" ребёнок приседает.

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;

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.

Взрослые помогают ребёнку организовать упражнения и игры с учетом состояния погоды. В холодные дни больше движений, игр-соревнований, и поэтому необходимы игрушки и пособия, стимулирующие двигательную активность (санки, лыжи, клюшки и шайбы, вожжи др.). В тёплую погоду хорошо лепить из мягкого снега снеговиков, снежки, строить крепости и др.

Будьте здоровы!!!