

Игры и физические упражнения зимой

Активность в движениях – необходимое условие для нормального роста и развития организма дошкольника. В то же время хорошо известно, что недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, замедляет его рост, уменьшает сопротивляемость заболеваниям.

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.

Особое внимание надо обратить на **одежду ребёнка**, так как его активность во многом определяется её целесообразностью в зависимости от конкретных погодных условий.

Родителям следует быть **внимательным к ребёнку**, занятому физическими упражнениями, чтобы он не превысил свои реальные возможности, а это часто бывает в увлекательных играх и соревнованиях. 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 разгоряченный игрой ребёнок может переохладиться.

Часто болеющие дети имеющие какое-либо хроническое заболевание, особенно нуждаются в регулировании двигательной нагрузки в зимнее время, поэтому чаще необходимо чередовать более подвижную деятельность со спокойной, например: после неоднократного скатывания с горки предложить медленно покатать куклу по ровненькой дорожке, игру «ловишки» сменить метанием снежков в цель. Там, где проявляется действенная забота о том, чтобы малышам было интересно на площадке, дети и в зимнее время двигаются много и охотно.



Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить **постройки для разнообразных движений**: снежный вал, по которому можно ходить, прыгивать с него, перебрасывать через него снежки; ледяные дорожки – скольжение по ледяным дорожкам – веселое упражнение, доступное дошкольникам.

Вот какие задания предлагаются детям, уверенно выполняющим скольжение:

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

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

1. Находясь на горке, ждать своей очереди, спускаться только тогда, когда вниз у никого нет.

2. Внизу не останавливаться, сразу уходить в сторону с дорожки раската, не пересекать дорожку перед следующим спускающимся.

3. Подниматься на горку с определенной стороны.

Катание со снежной горки развивает у ребят умение управлять санками, особенно при поворотах. По мере овладения спуском с горки дошкольникам предлагаются интересные задания:

- собрать разложенные на горке предметы (снежки, флажки)
- попасть снежками в цель;
- проехать под воротами (из лыжных палок).

Взрослые помогают детям организовать упражнения и игры **с учетом состояния погоды**. В холодные дни больше движений, игр-соревнований, и поэтому необходимы игрушки и пособия, стимулирующие двигательную активность (лыжи, санки, клюшки и шайбы, вожжи и др.) В мягкую погоду хорошо лепить из снега снеговиков, снежки, нужны лопатки, печатки и др.