

Консультация на тему «Игры и физические упражнения зимой»

Подготовила инструктор по физической культуре:
Вершинина Виктория Вячеславовна

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 - родителям и воспитателям - следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка и в ненастную погоду, так как движения на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают особую ценность. 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.

Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных движений. Хорошо заранее предусмотреть места их расположения, преимущественно по краям площадки.

Благоустраивая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия. Например, уже имеющуюся возвышенность можно превратить в горку, если подсыпать снег к бревну или дереву, обложить его вокруг утрамбованным снегом - получится снежный вал, по которому можно ходить, съезжать с него, перебрасывать, через, него снежки.

Оставшийся от спиленного дерева пенек послужит основой для снежной фигуры медведя, зайца, оленя, в лапах которых укрепить корзину, ящик и т. п. в который можно метать снежки. Между деревьями прокладывается лыжня. Скамейку можно использовать для упражнений в равновесии, снежные бугорки для прыгивания, открытый неглубокий лабиринт для разнообразных игр.

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

Родителям следует быть внимательными к ребенку, 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 дошкольника на менее подвижную деятельность, но не наказывать полным прекращением движений, когда разгоряченный 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, игру в «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.

Взрослые могут использовать зимние условия для следующих движений:

Ходьба по следам, ходьба с подниманием колен, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на гору, и спуск с нее, ходьба змейкой между прутиками, 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 вперёд (расстояние 3—4 м), спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

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 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 обозначенной линии (с 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.

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».

Веселые снежинки. Играющие разбегаются по площадке. Взрослый говорит: 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 снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

Трудный переход. На площадке, где имеется снежный вал, скамейка, снежные бугорки разной высоты (20—30 см, расстояние между ними 10—15 см), детям можно предложить пройти, сохраняя равновесие, по этим постройкам. Обязательно установить направление движения во избежание столкновения.

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. Проигравшим считается тот, кто попадет в сугроб или столкнет в сторону ком.

Загони шайбу в ворота.

- Вести шайбу клюшкой в прямом направлении, не отрывая ее от шайбы.
- Обводить клюшкой шайбу вокруг предметов, поставленных в линию, между ними.
- Прокатывать клюшкой шайбу друг другу стоя на месте и в движении;

Кто скорее загонит льдинку. Ребята с линии старта загоняют льдинки ногой, лопаткой или клюшкой на противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию. *Вариант:* загонять льдинку в лунку, выкопанную в снегу.

Катание на санках. Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Спустившись с горки ребенок старается снова подняться на нее - он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления. Взрослым необходимо регулировать физическую нагрузку, учитывая возраст ребенка, его физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий.

Неоднократно съезжая с горки, дети тренируются в ловкости, координации движений. По мере овладения спуском с горки дошкольникам предлагаются интересные задания: собрать разложенные на горке предметы (снежки, флажки и др.); попасть снежками в цель; проехать под воротами (из лыжных палок, прутьев); приехать в обозначенное место, повернув вправо (или влево) от дорожки раската; спуститься с горки, сидя на санках вдвоем (при спуске с горки вдвоем ребенок сидит впереди, взрослый сзади. Когда ребенок начинает спускаться самостоятельно, взрослый подталкивает санки к спуску, пока малыш не научится этому сам).

Догони. Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются: у кого санки проскользят дальше.

Ледяные дорожки. Скольжение по ледяным дорожкам — веселое упражнение, доступное дошкольникам. Вариант: двое детей постарше (или ребенок и взрослый) стоят по сторонам ледяной дорожки, третий - младший - на дорожке. Все берутся за толстый шнур (старшие за концы, младший за середину), старшие бегут вдоль дорожки, младший скользит стоя или в приседе.

Взрослые помогают детям организовать упражнения и игры с учетом состояния погоды. В холодные дни больше движений, игр и соревнований. В таком случае необходимы игрушки и другое оборудование, стимулирующее двигательную активность (санки, лыжи, клюшки и шайбы др.). В теплую погоду хорошо лепить из мягкого снега снеговиков, снежки, строить крепости и др.

Уважаемые взрослые, не лишайте своих детей радости движения даже в холодное время года!