


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 71 г. Пензы «Северное сияние»

Консультация для родителей

ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ


Подготовила воспитатель Горюнова А.И.



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. 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. 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.

Хорошо заранее предусмотреть места их расположения. 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, 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, 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.

1. 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.

3. Упражнение в равновесии: ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагивание через снежки, палочки.

4. 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.

5. Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.

6. 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.

Заранее лепится снеговик. Игроки 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.

к. 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.

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, приселиотдохнуть – малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

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 (санки, лыжи, клюшки и шайбы, вожжи др.). В тёплую погоду хорошо лепить из мягкого снега снеговиков, снежки, строить крепости и др.