

Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период «Играем с детьми».

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.
Гиппократ

Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой. А ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии - снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, и двигательных функций - приводит к задержке развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают максимальную возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаляющее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которых дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Но, при этом, нужно учитывать особенности развития ребёнка, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить, вселять уверенность в собственные силы.

Важно! Интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками необходимо чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах и это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

СПОРТИВНАЯ ИГРОТЕКА

«Снежные шары»

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см. друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Взрослый говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все по команде начинают бросать снежки в снежные шары.

«Санные гонки»

«Цветной водой» напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначаются две линии длиной 2,5 – 3 м. За первую линию становятся игроки на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Взрослый говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

«Снежные круги»

На забор или дерево вешаются мишени. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Игроки встают за линию, напротив своей мишени. У каждого - по 6 – 8 снежков.

По сигналу: «Начали!» - бросают снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает тот, кто раньше закроет площадь круга снежками.

«Взятие крепости»

При обильном снегопаде из скатанных снеговых шаров можно построить определенное укрепление. В обычных случаях на игровой площадке возводят снежный холм с пологими краями округлой формы и плоской вершиной диаметром 2—3 м. Играющие делятся на: «защитников» крепости (взрослый) и пытающиеся взять крепость (ребёнок).

Задача защитника — как можно дольше продержаться на вершине снежного холмика, а нападающего — метко кидать снежки в нападающего.

«Перебежки со снежками»

На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—20 м друг от друга (расстояние между городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1—1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6—8 м.

Взрослый занимает зону одного города, а ребёнок, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5—6 снежков.

По сигналу взрослый должен перебежать с одной стороны площадки на другую, а ребёнок должен попасть в бегущего снежками наибольшее число раз.

«Цветной лёд»

Мама с ребёнком заранее замораживают в формочках льдинки и раскладывают их по площадке, а затем смотрят у кого красивее получилось кружево. Фигурами украшают дерево.

Составлено по материалам журнала «Дошкольная педагогика»
(февраль 2018г.)