

Зима — не повод отменять прогулки на свежем воздухе!

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

Чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие, они должны быть заняты интересным делом.

Подвижные игры в этом отношении занимают особое место — они являются универсальным и незаменимым средством физического развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.



Подвижная игра не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, ледянки, снеголепы и т.п.

При организации зимних игр и забав следует соблюдать определенные условия:

- не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например: прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

Игры со снегом

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспособляться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строительный материал, как снег. После снегопада взрослые сгребают на участках снег и рыхлят его, чтобы детям было легко его копать. Для строительства пригодится специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций. В подвижных играх и зимних забавах можно использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

Игры со снегом детей 2-4 лет достаточно просты. Дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, крупные формы, а взрослый в их присутствии выполняет несложную постройку, например вал для перелезания, домик для кукол или животных. Дети могут подвозить снег на санках.

Детей 4-5 лет можно привлекать к лепке несложных снежных построек, с которыми потом они будут играть. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить из снега мелкие фигурки. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

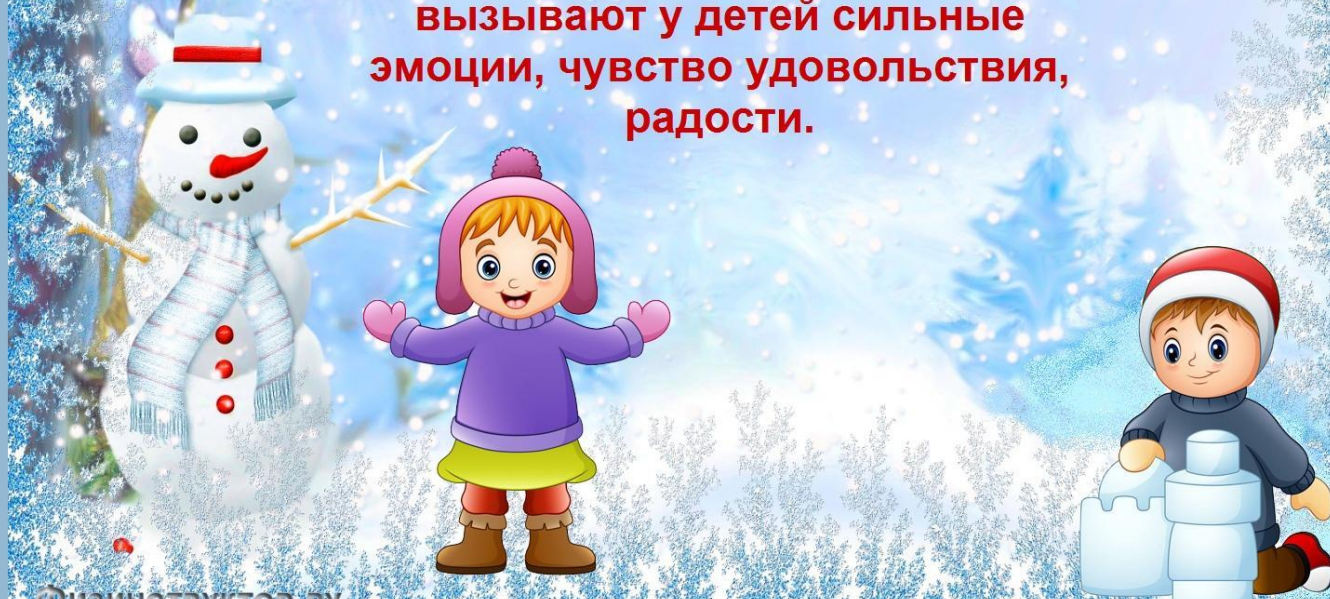


Детям 6-7 лет взрослый показывает разные способы обработки снега. Можно научить детей делать снежные фигуры. На слежавшемся снегу взрослый может нарисовать разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), предложить детям по линиям надрезать снег и снизу осторожно вынимать получившуюся фигуру.

Если эти фигуры слегка смочить водой, получится хороший строительный материал, из которого можно соорудить любые постройки. Для игры дети самостоятельно лепят мелкие фигурки. Можно построить снежный городок, а затем организовать в нем зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав, большим успехом у детей пользуются подвижные игры с правилами, сюжетные подвижные игры, игры с элементами зимних спортивных игр, игры-эстафеты.

**Игры на зимней прогулке
вызывают у детей сильные
эмоции, чувство удовольствия,
радости.**



Физический труд