

Двигательная активность зимой

Активность в движениях - необходимое условие нормального роста и развитие 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 тоже 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 движение на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают особую ценность.

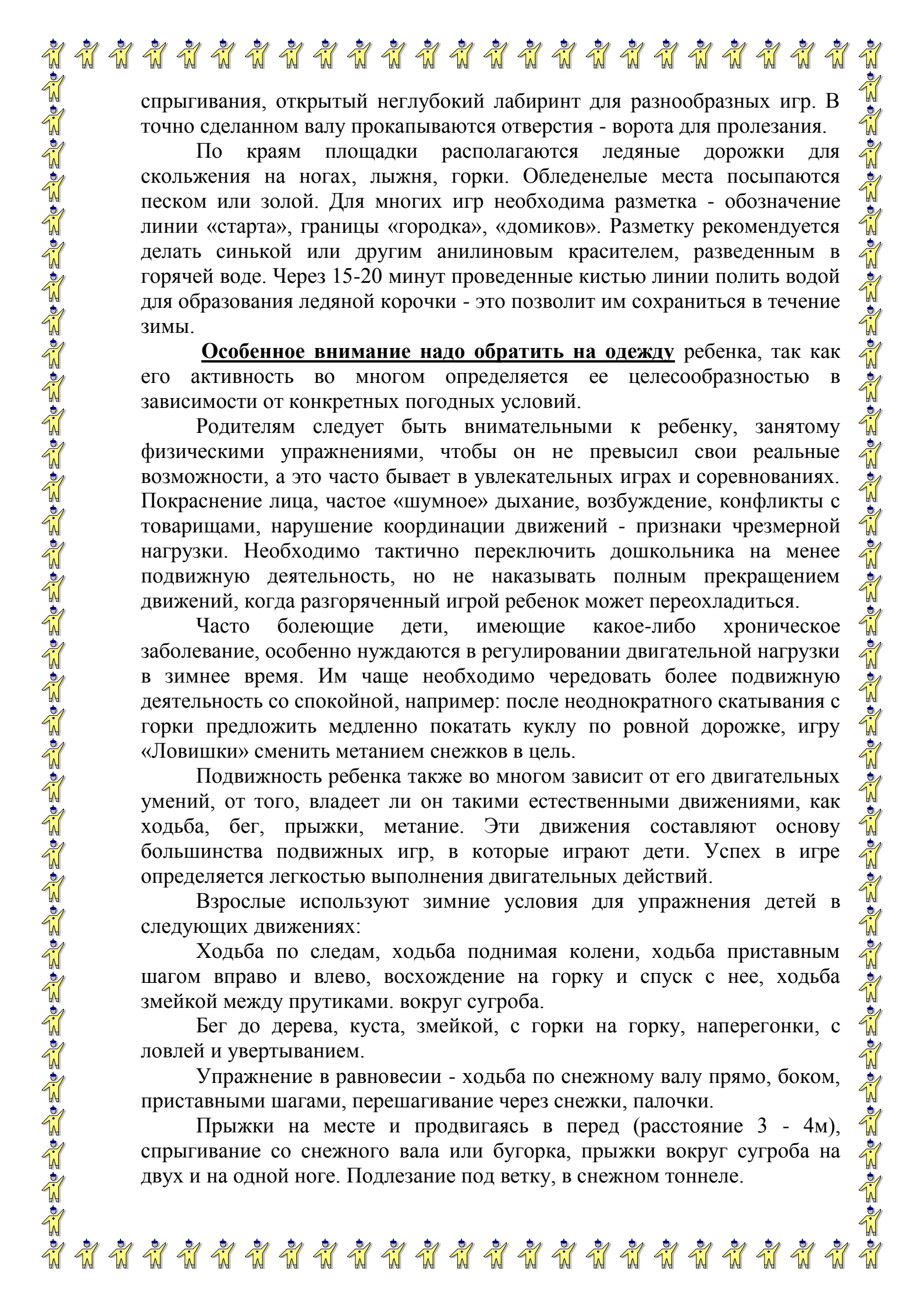
Сочетание движений с воздействием свежего воздуха, является профилактически эффективным средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Там, где проявляется действенная забота о том, чтобы малышам было интересно на площадке (можно было бы поиграть в интересные игры в снежных постройках, посоревноваться в беге, метании и т. д.), дети и в зимнее время двигаются много и охотно. Если есть возможность, надо защитить детскую площадку от ветра, например: оградить ее снежными валами, снежными фигурами зверей, сделать снежные сугробы в разных местах площадки, особенно вдоль забора, веранды.

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

Благоустроявая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия, например, к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести сна и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом - и получится снежный вал, по которому можно ходить, прыгать с него, перебрасывать через него снежки.

Оставшийся от спиленного дерева пенек послужит основой для снежной фигуры медведя, зайца, оленя, в лапах которого укреплены корзина, ящик и т. д.. Между деревьями, но там, где нет низко свисающих веток, прокладывается лыжня. Из заранее заготовленных сугробов делаются валы (длиной 3 - 4м) для упражнений в равновесии, бугорки для



спрыгивания, открытый неглубокий лабиринт для разнообразных игр. В точно сделанном валу прокапываются отверстия - ворота для пролезания.

По краям площадки располагаются ледяные дорожки для скольжения на ногах, лыжня, горки. Обледенелые места посыпаются песком или золой. Для многих игр необходима разметка - обозначение линии «старта», границы «городка», «домиков». Разметку рекомендуется делать синькой или другим анилиновым красителем, разведенным в горячей воде. Через 15-20 минут проведенные кистью линии полить водой для образования ледяной корочки - это позволит им сохраниться в течение зимы.

Особенное 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 ровной дорожке, игру «Ловишки» сменить метанием снежков в цель.

Подвижность ребенка также во многом зависит от его двигательных умений, от того, владеет ли он такими естественными движениями, как ходьба, бег, прыжки, метание. Эти движения составляют основу большинства подвижных игр, в которые играют дети. Успех в игре определяется легкостью выполнения двигательных действий.

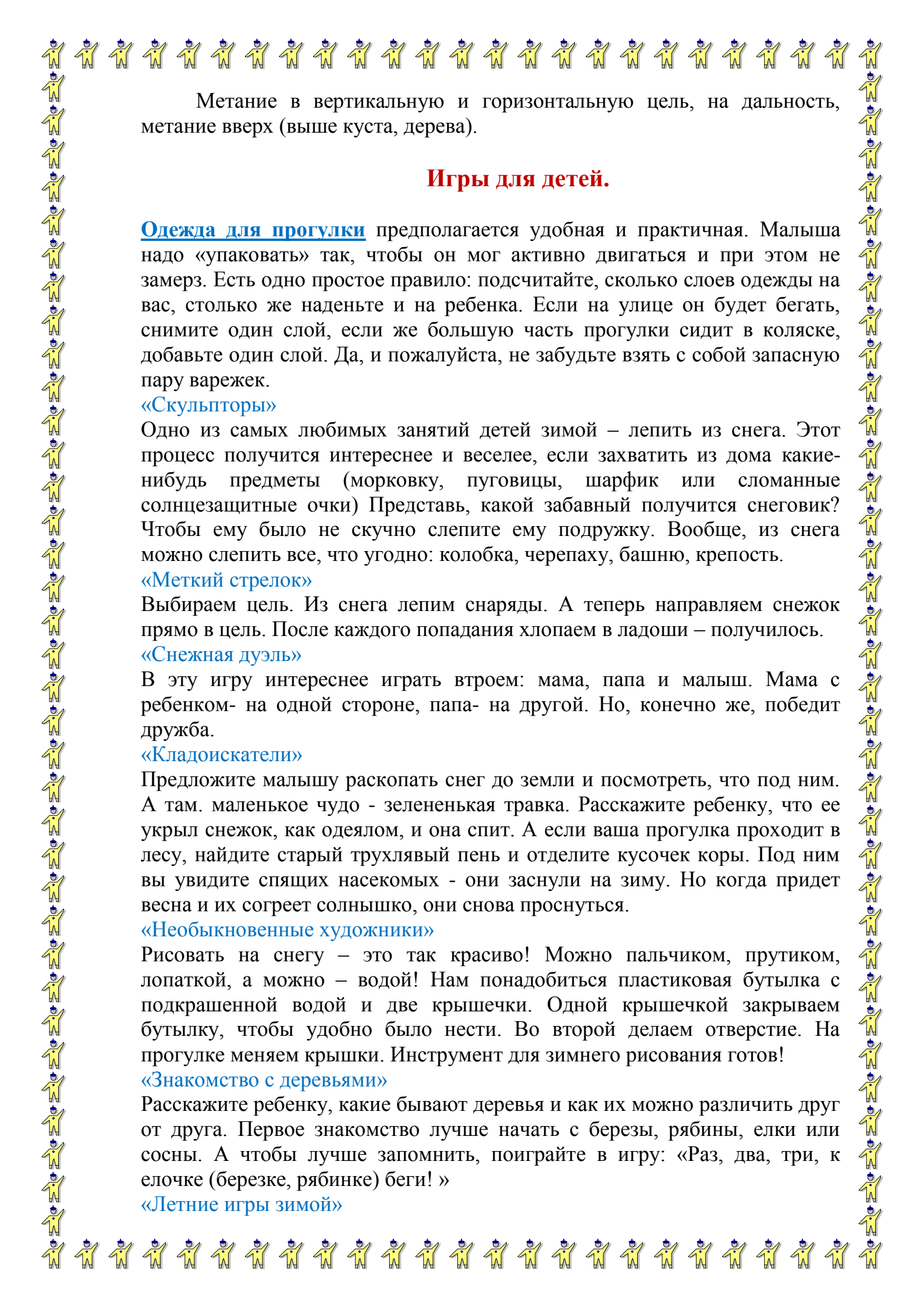
Взрослые используют зимние условия для упражнения детей в следующих движениях:

Ходьба по следам, ходьба поднимая колени, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на горку и спуск с нее, ходьба змейкой между прутиками. вокруг сугроба.

Бег до дерева, куста, змейкой, с горки на горку, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

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

Прыжки на месте и продвигаясь в перед (расстояние 3 - 4м), спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге. Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.



Метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх (выше куста, дерева).

Игры для детей.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Снежная дуэль»

В эту игру интереснее играть втроем: мама, папа и малыш. Мама с ребенком- на одной стороне, папа- на другой. Но, конечно же, победит дружба.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

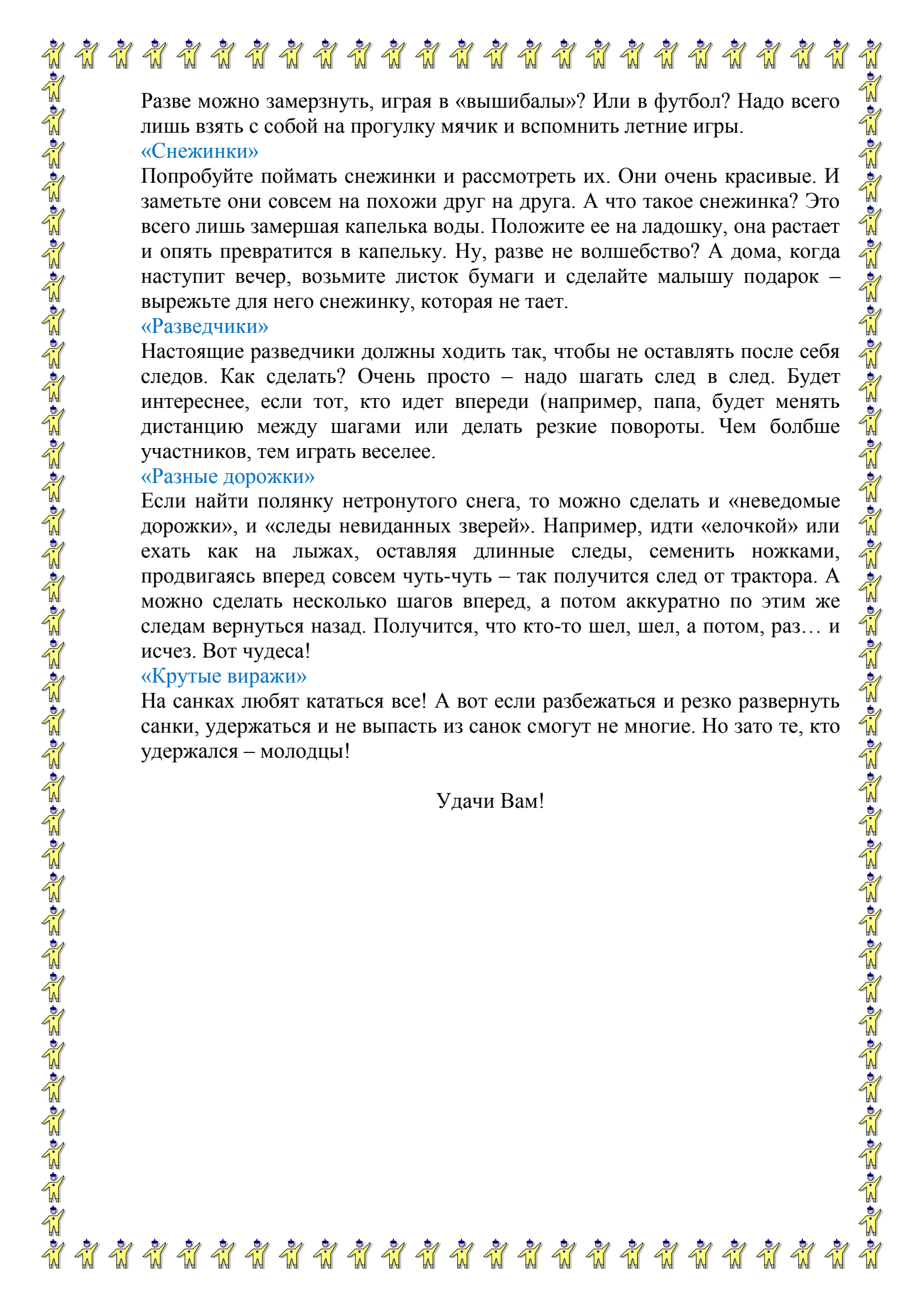
«Необыкновенные художники»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги! »

«Летние игры зимой»



Разве можно замерзнуть, играя в «вышибалы»? Или в футбол? Надо всего лишь взять с собой на прогулку мячик и вспомнить летние игры.

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте они совсем на похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

«Разные дорожки»

Если найти полянку нетронутого снега, то можно сделать и «неведомые дорожки», и «следы невиданных зверей». Например, идти «елочкой» или ехать как на лыжах, оставляя длинные следы, семенить ножками, продвигаясь вперед совсем чуть-чуть – так получится след от трактора. А можно сделать несколько шагов вперед, а потом аккуратно по этим же следам вернуться назад. Получится, что кто-то шел, шел, а потом, раз... и исчез. Вот чудеса!

«Крутые виражи»

На санках любят кататься все! А вот если разбежаться и резко развернуть санки, удержаться и не выпасть из санок смогут не многие. Но зато те, кто удержался – молодцы!

Удачи Вам!

