

## ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗИМОЙ

*Инструктор по физической культуре Ковалева Е.В*

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. Теплая 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 детей зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка и в ненастную погоду, т. к. 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.

Особое внимание надо обратить на одежду ребенка, т.к. 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 переключать 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 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 охлаждения детей.

Подвижность ребенка так же 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.

Зимой, взрослые должны использовать упражнения в следующих движениях:

- ходьба по следам, поднимая высоко колени, приставным шагом вправо и влево, восхождение на горку и спуск с нее, змейкой между прутиками, вокруг сугроба, по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагивание через снежки, палочки.
- бег до дерева, куста, змейкой, с горки на горку, наперегонки, с ловлей и увертыванием.
- прыжки на месте и продвигаясь вперед, спрыгивание со снежного вала или бугорка, вокруг сугроба на двух и одной ноге.
- подлезание под ветку в снежном тоннеле.
- метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, метание вверх (выше куста).

Взрослые должны помогать детям организовать упражнения и игры с учетом состояния погоды. В холодные дни необходимо больше движений, игр-соревнований, и поэтому необходимы игрушки и пособия, стимулирующие двигательную активность (санки, лыжи). В мягкую погоду хорошо лепить из снега снеговиков, снежки, нужны лопатки, перчатки.

### **Использованная литература**

1. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
2. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

