

Будьте здоровы!!!

Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры – катание на санках, лыжах, игры со снегом и др. – обогатят содержание Ваших прогулок, увлекут ребенка. Все это позволит увеличить продолжительность прогулок, что особенно важно при низких температурах.

Любимое зимнее развлечение малышей – санки, и катание на них широко используйте на прогулках. Но и ходьба на лыжах вполне доступна детям 3-4 лет. Поэтому необходимо научить ребенка простейшим приемам передвижения на лыжах, спускам с небольших горок. Малышам можно попробовать покататься и на коньках, однако надо помнить, что это под силу не каждому ребенку.



Предлагаем вашему вниманию игры и развлечения, в которые Вы сможете поиграть с ребенком на зимней прогулке!

На снежной площадке.

1. «Зима пришла».

Ребенок бегает по площадке и прячется, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой и т.д. Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» ребенок выбегает из укрытия и двигается по площадке. На сигнал: «Зима пришла! Холодно! Скорей домой!» - ребенок прячется на свое место.

2. «Снежинки и ветер».

Возьмите ребенка за руки. По Вашему сигналу: «Ветер подул сильный, сильный. Разлетайтесь снежинки!» - разбегайтесь в разных направлениях, расправьте руки в стороны, покачайтесь, покружитесь. «Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в кружок!» Возьмите ребенка за руки, играйте несколько раз в эту игру.

3. «Найди Снегурочку».

Нарядите куклу в снегурочку, предварительно спрячьте её перед прогулкой. Во время прогулки скажите ребенку, что сегодня обещала прийти к ним снегурочка, она хочет поиграть, поплясать с вами. Наверно, она уже пришла, только спряталась, её надо поискать. Найдя снегурочку поведите хоровод с ней, приплясывая и кружась.

4. «Снежиночки – пушиночки».

Двигайтесь с ребенком в одном направлении, поворачиваясь одновременно вокруг себя. Через некоторое время смените направление движения. Скажите: «Снежиночки - пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Игроки останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновите игру.

Забавные упражнения.

1. «Белые медведи».

Ребенок входит на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белого медведя. Взобравшись наверх, он встает и сбегает вниз.



2. «По снежному мостику».

Ребенок поднимается на снежный вал и проходит по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, прыгивает с него и возвращается к началу движения.

3. «Снайперы».

На верхний край снежной стенки или вала положите яркий предмет. Пусть ребенок постарается его сбить снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов.

4. «Кто к нам в гости приходил?» - спросите у ребенка, заметив на снегу свежие следы. Внимательно рассмотрите с ребенком их и, определив, кому они принадлежали, пусть ребенок подражает характерным движениям этого животного или птицы.

Игры и забавы с санками.

1. «Попрыгунчики возле санок».

По вашей команде ребенок начинает подпрыгивать на двух ногах возле санок, продвигаясь вдоль них.



2. «Чудесный автобус»

Санки стоят. Ребенок изображает автобус, двигается по площадке. По сигналу: «Остановка, двигается к санкам присаживается на них, отдыхает, потом продолжается движение автобуса.

На ледяных дорожках.

1. Предложите ребенку пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если он все-таки упал, подбодрите его, побуждая встать самостоятельно.

2. Возьмите ребенка за руки с двух сторон и прокатите его по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

3. Возьмите веревку, сложенную пополам. За концы возьмитесь сами, петлю дайте ребенку. Пусть он присядет, а Вы тяните его, продвигаясь вперед.

На лыжах.

На лыжах дети дошкольного возраста двигаются по технике безопасности без лыжных палок, переменным и скользящим шагом.



1. «Пройди по кругу».

Проложите лыжню ребенку по небольшому кругу, начало движения отметьте флажком или др. Ребенок должен пройти по кругу и вернуться к месту начала движения.

2. «Воротики».

На ровном месте поперек лыжни поставьте воротики – две лыжные палки или прутика, составленные верхними концами под углом, как треугольник. Подходя по лыжне к воротикам, ребенок сгибает ноги сильнее, и проходит через них, стараясь не сбить. На круговой лыжне можно поставить несколько воротиков.

