муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«ясли – сад комбинированного типа № 111 города донецка»

консультация для родителей

**«игры и упражнения зимой»**

Подготовила: Ватутина В.С.,

инструктор по физической культуре

МБДОУ «ЯСЛИ-САД № 111

Г. ДОНЕЦКА»

Дата проведения 08.01.2024 г.

**«Игры и упражнения зимой»**

*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. 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 – родителям и воспитателям – 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 движения не 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 играть и гулять в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Особое внимание надо обратить на одежду ребенка, так как его активность во многом определяется её 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 – 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 в «ловишки» сменить метанием снежков в цель.

**Игры на снежной площадке.** Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

**Скатай шар.** Играющие делятся на равные возрастные группы. договариваются о продолжительности игры (4-5 минут) и начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим. Выигрывает группа, скатавшая за установленное время самый большой ком.

**Попади в колпак.** Заранее лепится снеговик. Ему на голову надевают колпак (из картона) или корзину. С обозначенной линии (с расстояния 2-4 м, в зависимости от возраста играющих) игроки по очереди бросают снежки, целясь в колпак. Выигрывает тот, кто попал большее число раз.

Усложнение: не просто попасть, а сбить колпак – для этого надо попасть не в его основание, а в вершину.

**Сбей кеглю.** На возвышении (снежный вал, пень) ставят кеглю. Ребята по очереди метают снежки, целясь в предмет.

**Веселые снежинки.** Играющие разбегаются по площадке. Взрослый: *«Ветер подул, закружил снежинки»* - ребята кружатся на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: *«Снежиночки пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть»* - малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

**Попади в мяч.** На среднюю линию площадки кладут два мяча (резиновые, волейбольные). С расстояния 2-3 шага двое ребят стараются попасть снежками и откатить свой мяч за заднюю линию площадки. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

**Кто скорее по дорожке.** Из палочек, льдинок выкладывают две-три дорожки с снежному валу шириной 30 см, длиной 3-4 м. На снежном валу укрепляют флажки или палочки. Играющие прыгают на двух ногах по дорожке. Выигрывает тот, кто первым допрыгал и взял с вала флажок.

Кто скорее загонит льдинку. Ребята с линии старта гонят льдинки ногой или лопаткой в противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию.