

## **Консультация инструктора по физической культуре**

### **«Зимняя прогулка»**

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 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 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 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.

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. Несомненно, надо учитывать конкретную погоду: наличие ветра, осадков, повышение температуры воздуха к концу прогулки и постараться не допускать ни перегрева, ни переохлаждения играющих детей.

#### **Родители могут использовать зимние условия для упражнений детей в следующих движениях.**

Ходьба по следам, ходьба с подниманием колен, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на гору, и спуск с нее, ходьба змейкой вокруг сугробов.

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

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

Прыжки на месте и, продвигаясь вперед на расстояние 3-4 м, спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге.

Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.

## **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 мин) 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 обозначенного 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.

### **«Накорми медведя» (зайца).**

Ребята с 2-3 м поочередно метают снежки, стараясь попасть в корзину, которая укреплена в лапах снежной фигуры. Выигрывает, забросивший большее количество снежков.

## **Катание на санках.**

Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Спустившись с горки, - ребенок тотчас старается снова подняться на нее. Он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления.

Взрослым необходимо регулировать физическую нагрузку, учитывая возраст ребенка, его физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий.

Детям следует подсказать несколько интересных игр и развлечений с санками на площадке.

### **«Саный поезд».**

Распределившись парами, дети постарше катают младших вначале по прямой дорожке, затем с поворотами - вокруг сугроба, дерева; - соревнуются в скорости катания. Затем двое малышей везут одного старшего.

Можно соединить, двое санок - два ребенка сидят на санках, двое везут.

### **«Догони».**

Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются: у кого санки проскользят дальше.

### **«Черепахи».**

Играющие делятся на пары, у каждой пары свои санки. Садятся на санки спиной друг к другу, и по сигналу стараются быстрее доехать на санках до финиша - (5-6 м), согласовывая свои действия. Выигрывает пара, первая прибывшая к финишу.

Взрослые помогают детям организовать упражнения и игры с учетом состояния погоды. В холодные дни больше движений, игр-соревнований, и поэтому необходимы игрушки и пособия, стимулирующие двигательную активность (санки, лыжи, клюшки и шайбы, вожжи др.). В тёплую погоду хорошо лепить из мягкого снега снеговиков, снежки, строить крепости и др.

**Всего вам доброго!!!**