

Подвижные игры и упражнения зимнего периода.

(Консультация для воспитания)

Погода, как правило, изменчива – от очень холодной до умеренной и даже до плюсовой температуры воздуха. В связи с этим следует вносить те или иные изменения в интенсивность физических упражнений и подвижных игр в пределах возрастных возможностей детей и уровня двигательной подготовленности.

С целью закаливания детского организма и удобства при проведении прогулки в зимнее время важно соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви. Главное, чтобы одежда соответствовала температуре воздуха на улице.

После прогулки, особенно если дети вспотели, надо быстро и тщательно растереть сухим полотенцем, переодеть в сухое белье.

Участие детей в упражнениях, играх, эстафетах, катание на санках, требует определенных знаний по предупреждению травм. Соблюдение простых правил может предотвратить несчастные случаи. Прежде всего необходимо чередование физической нагрузки и отдыха. Паузы не должны быть длительными, после бега и прыжков время отдыха увеличивается примерно до 20-25с.

При выполнении упражнений в равновесии – ходьба на повышенной или уменьшенной площади опоры, в играх с опорой на одну ногу, при скольжении по ледяной дорожке необходима страховка со стороны взрослого.

Простая и интересная зимняя забава - бросание снежков друг в друга может привести к травмам, особенно если снежки плотно слеплены. Дети не всегда могут соразмерить силу броска и его точность. Желательно эти игры с детьми дошкольного возраста уменьшить до минимума. Лучше предложить детям метать снежки в определенную цель, развивая глазомер; на дальность – развивая ловкость и координацию движений.

Участие детей в зимних играх, забавах, эстафетах не только закаливает и укрепляет здоровье, но и приносит много радости и удовольствия.

1. **Между снежками.** Из снежков в одну линию выкладывается дорожка 3-5м. дети вначале идут обычным шагом, затем бегут между снежками, так чтобы не задеть их.
2. **Кто быстрее до снеговика!** Играющие становятся вокруг снеговика на расстоянии 3м. от него и по команде взрослого прыгают на двух ногах, продвигаясь к снеговика. Обрато возвращаются шагом.
3. Игра **«Белые медведи».** В круг – льдину становятся двое водящих, они- белые медведи. Остальные дети – медвежата – разбегаются по всей площадке вне льдины. Медведи, держась за руки, стараются настигнуть медвежонка и охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину.

Консультацию подготовил
Инструктор по ФК:
Матвейчук Е.М.