

ЗИМНИЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

*Федоренко Наталья Васильевна,
инструктор по ФК*

*День, проведённый
ребёнком без прогулки,
потерян для его здоровья"
Г.А.Сперанский*

Вот и наступила настоящая снежная зима. С морозами и снегопадом. Самое время для веселых прогулок на свежем воздухе. Гулять с детьми зимой нужно каждый день. Но так же, необходимо помнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребенка и избежать болезни.



Зимой прогулки с дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими – не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки. Даже короткие 15-20 минутные

прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Очень важное значение имеет одежда детей. Зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его – температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь – ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей.

Игры, в которые дети играют вместе с родителями, имеют особую ценность. А личный пример взрослого повышает интерес детей к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.



При организации подвижных игр взрослым рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку. Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и подбадривать ребенка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ЗИМНИХ ИГР:

«Кто дальше бросит снежок?»

Ребенок с мамой (с папой) становятся на одну линию (линию на снегу можно сделать заранее, протоптать ногами или набрызгать цветной водой). В каждой руке у них по снежку. По команде мамы: «Бросаем правой (левой) рукой!» — стараются одновременно



бросить снежок, как можно дальше по направлению к сугробу. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

«Попади в цветную мишень»

Заранее на снегу рисуются мишени по количеству участников (2-3 мишени) из цветной воды. На расстоянии приблизительно 2 – 2,5 м. обозначается (также цветной водой) линия. По команде мамы: «Целься, бросай правой (левой) рукой!» — стараются бросить снежок так, чтобы попасть в мишень. Чей снежок попадет ближе к центру мишени, тот и считается победителем!

« Кто быстрее?»

Взрослый произносит слова:

Снеговик, снеговичок,
Что скучаешь ты дружок!
Позови к себе ребят,
Ребята бегать все хотят.
1,2,3 – Беги!!!

Взрослый с детьми бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добежит к снеговику.

«Попади в цель!»

На скамейку (бревно) ставятся кегли (можно



использовать пластиковые банки обклеенные цветной самоклеящейся бумагой). По сигналу взрослого (папы), ребенок и папа стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

«Снежный пирог»

Используются в игре ведерки и лопатки (пластиковые, детские).

Ребята с помощью лопатки наполняют ведро снегом, уплотняют и, перевернув ведро, делают из снега пасочки («пироги»). Когда будет сделано несколько разных «пирогов», их можно сравнить по размеру, форме, высоте и т.д.

«Снежный туннель»



Во время большого снега, взрослые могут собрать большой сугроб и

уплотнить его так, чтобы можно было сделать в сугробе отверстие («туннель»). «Туннель должен быть достаточно большой в диаметре, чтобы дети свободно пролазили в него. Дети любят такие развлечения, с удовольствием пролазят в «туннель», провозят под ним машинки, прячутся и т.д..



«Кто быстрее почистит от снега дорожку»

Это отличный способ согреться, почистить дорожки от снега.... Для этой игры понадобятся детские лопатки, совочки и хорошее настроение. Игроками могут

быть несколько человек, у каждого в руках лопатка или совочек. По команде «Раз, два, три – лопаткой снег убери!», дети начинают активно убирать снег с дорожки. Выигрывает тот, кто первым очистит от снега определенный участок.

«МИШЕНИ НА СНЕГУ»

(рисование на снегу и зимние забавы)

Больше всех зиме и снегу радуются дети. В этом году зима удалась на славу - и снежная, и морозная.

Никто не терял время зря. С огромным удовольствием дети и взрослые катались на санках, на коньках, играли в снежки, лепили снеговиков, из сугробов делали «туннели». Падали и валялись на снегу, изображая «снежных ангелов».



Дети с азартом прыгали в сугробы, придумывали различные подвижные игры, «Шире шаг», «Кто быстрее слепит 10 снежков», «Футбол на снегу», «Следопыты», «Ангелы», «Поиск клада» и многие другие игры.

Подвижная игра «Снежная фигура»

Для разнообразия снег можно сделать цветным.

Для этого понадобятся небольшие пластиковые бутылки, пульверизаторы, цветная гуашь и вода.

Подбирая пропорцию, краски и воды не переборщите с красками. При высокой концентрации краски, жидкость может плохо разбрызгиваться, забивая пульверизатор, при низкой – цвет будет ненасыщенным.

С ребятами была проведена предварительная работа. Заранее подготовили бутылочки и краски.



Побеседовали с детьми о том, какого цвета будем делать воду, сколько краски нужно добавить, как правильно и безопасно разбрызгивать цветную воду на снег. Повторили правила безопасности: нельзя брызгать в лицо и на одежду.

После того как всю «зимнюю технику безопасности» повторили, принялись за обсуждение рисунков на снегу. Предложений было множество: нарисовать радугу, цветы, солнышко, мишени для метания и многое другое.

У нас получилось три бутылочки: красного, зелёного и синего цвета. На бутылку одеваем разбрызгиватель.

Все. Готово!!!

Быстро и просто!!!



На снегу рисовали с большим удовольствием различные фигуры, цветы, радугу, мишени и т.д.

Ребята все делали самостоятельно, были заинтересованы и с огромным желанием рисовали на снегу.

Дружно нарисовали разноцветные мишени на снегу. Налепили снежков (*снаряды для метания*). Устроили соревнования на меткость.

Рисование на снегу – нетрадиционная техника. Ребята с удовольствием рисовали, изображая различные фигуры и узоры. В процессе этой деятельности у ребят проявлялся интерес, не только к действию, но и к результату.

