

«АКТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

1. Лыжи

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

2. Коньки

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Чтобы научить ребенка кататься на коньках, прежде всего, необходимо **научить ребенка стоять на коньках**. Самый первый этап в этом процессе - это изучение и усвоение простого катания, то есть малыш должен передвигаться на коньках маленькими шажочками и с небольшой скоростью. Какая же цель таковых упражнений? В первую очередь, это всеобщее укрепление состояния организма, а в частности мышц и, конечно же, оживленный отдых на свежем воздухе. Когда ребенок овладеет коньками, спокойно можно отпускать ребенка с одним, двумя, тремя людьми или даже группами, а пока что требуется тщательный присмотр. Можно разрешить поиграть в «паровозика» или какие-нибудь другие игры на льду.

3. Санки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

4. Хоккей

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

На заметку!

Чем занять ребенка на прогулке зимой?

С ребёнком можно изготовить цветные сосульки - фонарики на веревочке. Просто налейте в пластиковый стакан воды, добавьте красок и опустите, до самого дна веревочку и на балкон, на ночь. А утром вас там будут ждать "леденцы" и "фонарики". Огромную радость детям любого возраста доставляет лепка снеговой бабы. Можно взять из дома цветные пуговицы, старую шапку или шарф, морковку, подкрашенную воду и сделать снеговика необычным и разноцветным. Да и вообще - из снега можно слепить все, что душе угодно: снеговые башни, разных животных, домики. Ведь детям это так интересно! Подкрашенной водой на снегу можно рисовать цветные узоры. Просто возьмите пару бутылочек с водой, любые краски - и творите!

«Самый меткий» - нарисуйте цель на дереве, наклейте снежков и бросайте. Можно усложнить задание: поставить ведро и бросать снежки в него;

«Подарок деду Морозу» - слепите с малышом разные снежные фигурки из песочных формочек, украсьте их рябиной, шишками, веточками или разрисуйте красками - подарок готов;

«Дорожка» - покажите ребенку, как можно проделать дорожку по снегу ногами, пусть он проделает то же самое. Покажите следы птиц и животных на снегу, расскажите, кто их оставил. Для малыша это будет очень увлекательно.

Огромное удовольствие получают не только ребяташки, но и взрослые, прокатившись с горки на санках. Для самых маленьких можно сделать целый «паровозик», связав несколько санок между собой. А для детей постарше придумайте зимние эстафеты: собирать расставленные флажки, съезжая на санках, или попасть в мишень снежком, спускаясь с горки. Вместо флажков можно использовать обычные ветки или игрушки.

Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его «ангельскую» форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребяташки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня. Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попробуйте создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, ваш сын сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.

Взрослых и солидных людей гололед, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень даже рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь (или не очень) удержаться на ногах - это так весело! Главное, чтобы падать было не больно. А уж если игры какие-нибудь на льду придумать...



Подготовила инструктор по физической культуре Епифанова Г.Ю.