

## *ПРОГУЛКА ЗИМОЙ – ЭТО ЗДОРОВО!*



Главная задача каждой семьи — вырастить здорового, закаленного, жизнерадостного, сильного и ловкого ребенка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в

помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т. д. Движение составляет основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях.

Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах. Играя с детьми, вы сами не заметите, как пролетит время, и не успеете замерзнуть, поскольку вам не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Во время проведения подвижных и спортивных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Важно, подвижные и спортивные игры с бегом и прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребенка переутомление от активных занятий физической культурой.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с

детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Предлагаю подборку зимних игр-эстафет для детской компании.



### Игры-эстафеты на санках

❖ «Кто быстрее» - игра проводится парами. Один участник садится на санки, второй берется за веревку, везет до отметки и обратно.

❖ «Наперегонки» - игра проводится также, только один участник не сидит, а стоит на коленях и старается сохранить равновесие.

❖ «На санках с лыжными палками». Играющие выстраиваются на линии старта, садятся на санки и получают две лыжные палки. Отталкиваясь палками, двигаться к финишу и обратно. Побеждает тот, кто пришел первый.

❖ «Спиной вперед» - участник садится на санки спиной вперед и, отталкиваясь ногами, движется к финишу и обратно.

❖ «На байдарках» - два участника, стоя на коленях, на санках отталкиваются палками от снега и двигаются до отметки и обратно.

❖ «По морю плывем»- участник ложится животом на санки и отталкиваясь руками движется к финишу и обратно.

### Игры со снегом

❖ «Скатай снежный ком»- каждая команда в течение 5 минут должна скатать снежный ком. Выигрывает та команда, чей ком больше.

❖ «Сбей ведро»- на снежный ком ставится перевернутое ведро. Готовится по 1 снежку для каждого участника. Кто большее количество раз собьет ведро, тот выигрывает.

❖ «Ледовый слалом на помеле»- дети из каждой команды по очереди верхом садятся на метлу и галопом обходят снежный ком до финиша.

❖ «Не урони снежок»- дети каждой команды по очереди на теннисной ракетке несут снежок до отметки и обратно.

❖ «Вытолкни из круга»- игрок из каждой команды забегает в круг и старается загнать мяч в дырку, другая не дает этого сделать. Выигрывают более ловкие и организованные.

