Чекалина
Светлана
Васильевна

Подписано цифровой подписью: Чекалина Светлана Васильевна
Дата: 2023.12.18 18:04:45 +03'00'

«Спортивные игры и упражнения на воздухе зимой»

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

Все родители точно знают, что надо проводить больше времени с ребенком. Многие придумывают разные способы проведения совместного досуга. Но остальные не знают, как это сделать. Ведь родители всегда заняты своими «взрослыми» делами. Порой бывает так, что у детей и родителей просто мало общих интересов. Опыт многих психологов и педагогов показывает, что интересные игры на воздухе - великолепный вариант решения проблемы.

Конечно, зимой не всегда удается провести время на улице в силу погодных условий. Тогда можно найти занятие для дружной семейной компании дома, например, поиграть в настольные игры. Также можно предложить ребенку отобразить в рисунках зимние прогулки и игры. Интересными будут рассказы родителей об

истории появления лыж, коньков, санок.
Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться. Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.
Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители боятся лишний раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям.

Различные **подвижные игры на свежем воздухе** (а это и катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда ребенок на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут. Для этого необходимо соблюсти некоторые правила при прогулке с детьми:

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;
- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке;
- После активного движения необходим небольшой отдых.

Не стоит оправдывать свой скучный досуг неприятной холодной погодой. Следует проявить немного желания и активности, и зимние каникулы для ребенка могут превратиться в маленькую планету занимательных увлечений, интересного досуга и эмоционального наслаждения. В его памяти это станет самым теплым и приятным воспоминанием, связанным с проведением совместного досуга с родителями.

Инструктор по физической культуре: Расторгуев А.В.