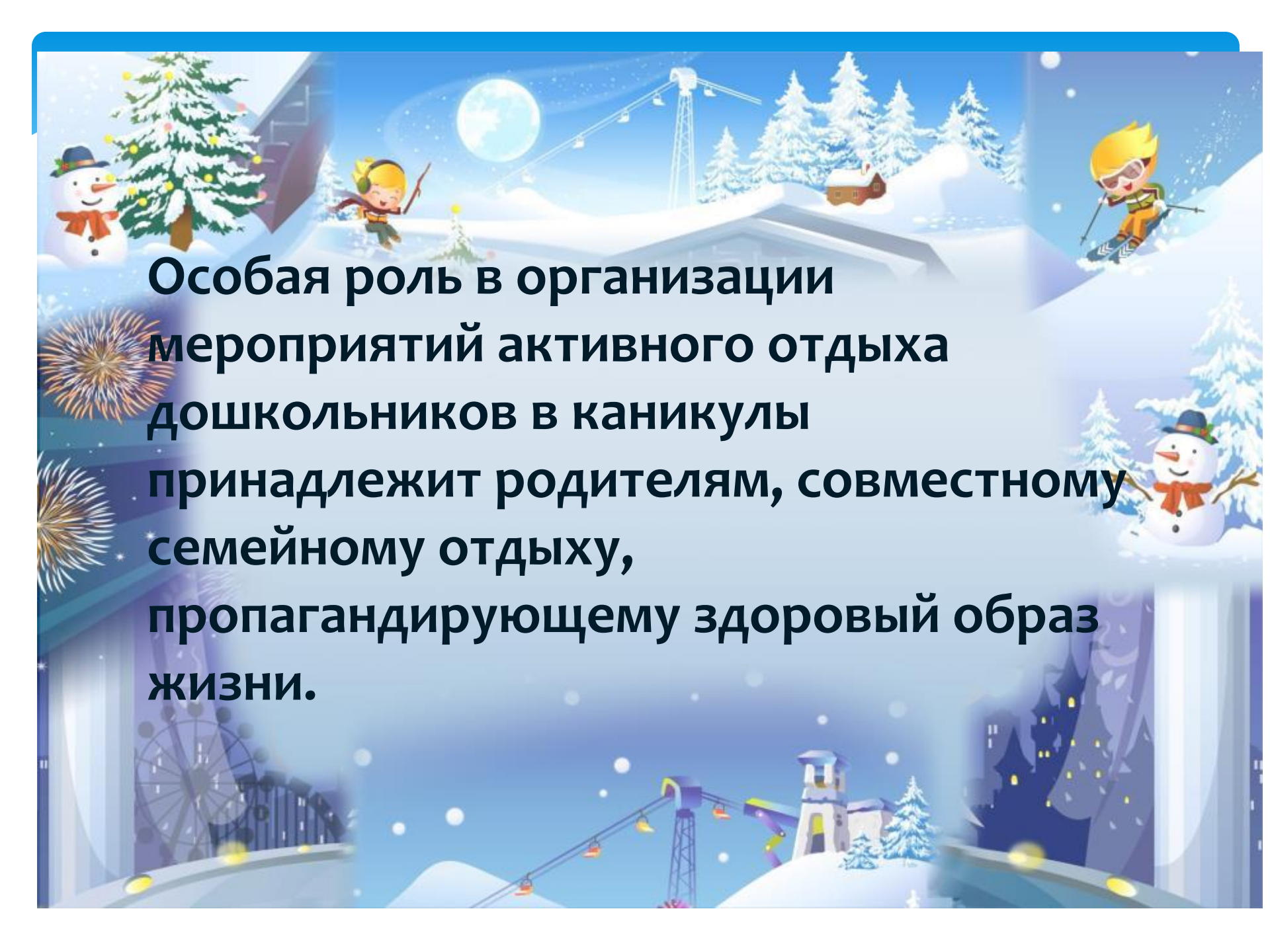


# Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми дошкольного возраста



Инструктор по физической культуре  
Макаренко И.В.  
ГБДОУ детский сад № 85

Санкт-Петербург  
2015г.




**Особая роль в организации мероприятий активного отдыха дошкольников в каникулы принадлежит родителям, совместному семейному отдыху, пропагандирующему здоровый образ жизни.**

## **Совместный активный досуг:**

- 1. способствует укреплению семьи;**
- 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;**
- 3. развивает у детей любознательность;**
- 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;**
- 5. расширяет кругозор ребенка;**
- 6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;**
- 7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).**



**Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.**



**Совместный семейный отдых в выходные дни и в каникулярное время имеет целый ряд компонентов:**

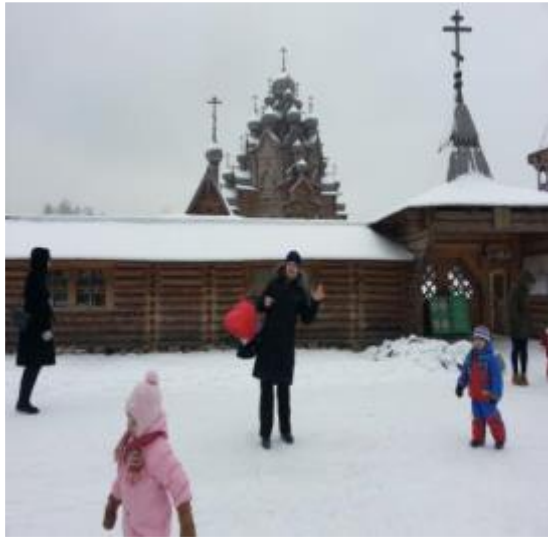
- 1. Физкультурно-оздоровительный.**
- 2. Социально-коммуникативный.**
- 3. Эмоционально-психологический.**
- 4. Эстетический.**
- 5. Познавательный.**
- 6. Прикладной.**

**Рекомендации родителям по проведению  
совместного семейного отдыха в каникулы:**

**совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.**







**Многие современные виды развивающих игр (компьютерные, электронные) не способствуют укреплению здоровья детей и формированию тех важных нравственных качеств (взаимопомощи, честности, смелости, справедливости ).**





# Осторожно травматизм



## Правила безопасности для детей **ОСТОРОЖНО: САНКИ, ЛЫЖИ И КОНЬКИ!**



**ИГРАТЬ В ХОККЕЙ И КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ НУЖНО НА СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ КАТКАХ. НАДЕВАЙТЕ ШЛЕМЫ, НАКОЛЕННИКИ И НАЛОТНИКИ.**



**НЕ КАТАЙТЕСЬ НА САНКАХ СТОЯ – ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО. ЕСЛИ У ВАС ПРОМОКЛИ НОГИ, НЕМЕДЛЕННО ИДИТЕ ДОМОЙ, А ТО ПРОСУДИТЕСЬ.**

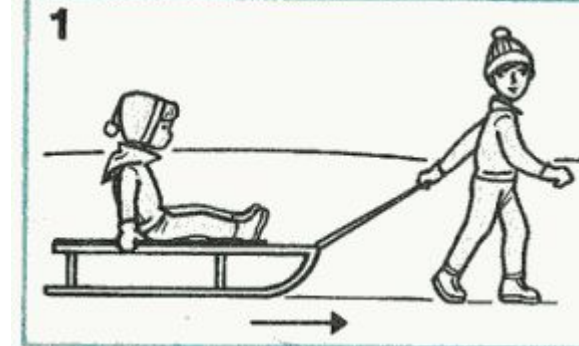


**НЕЛЬЗЯ КАТАТЬСЯ С ГОРОК, КОТОРЫЕ РАСПОЛОЖЕНЫ РЯДОМ С ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТЬЮ.**

2



1



# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

**Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:**



нельзя кататься с гор, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно;



спускаться следует только с пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;



в момент падения нужно группироваться.



на санки можно садиться только верхом, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми;



перед спуском с горки нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона;



**Катанию на лыжах и коньках детей нужно учить, обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами.**



# НА КАТКЕ

## *учимся кататься на коньках*

При катании на коньках задействованы почти все группы мышц ног, брюшного пресса, спины. Если ваш ребенок не ограничен в движении, катается на велосипеде, занимается на домашнем спорткомплексе, эти мышцы у него обычно достаточно развиты. Однако у некоторых детей из-за слабости этих мышц не получается даже стоять на коньках. Поэтому перед началом обучения их укрепляют с помощью специальных упражнений. Советуем и вам разучить с малышом некоторые движения - приседания, подскоки, "гусиный шаг", прыжки из глубокого приседа. Легкую разминку, включающую эти упражнения, проводите и перед каждым выходом на лед.

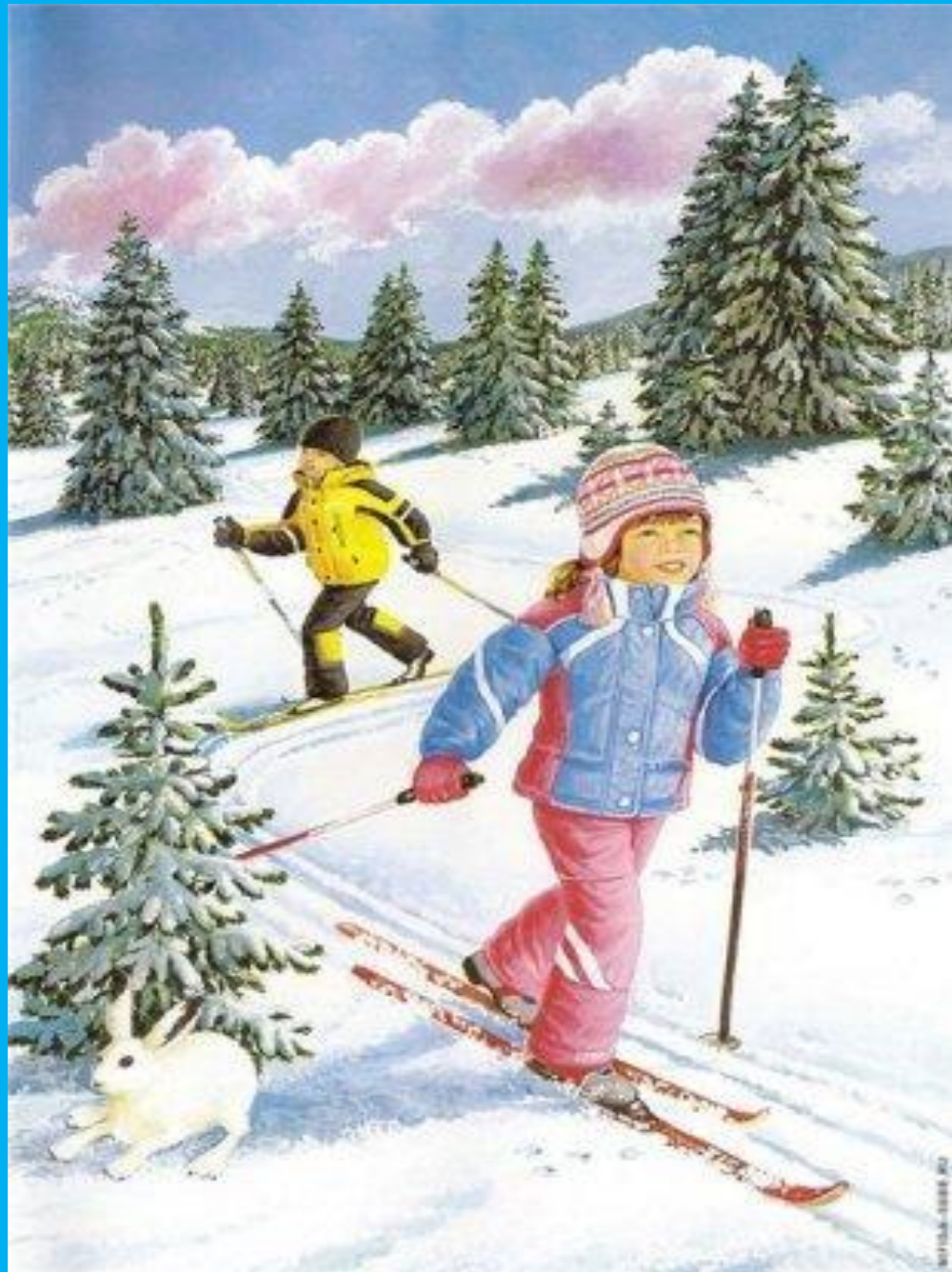
Знакомство со льдом начинайте с самых простых элементов:

- боком приставным шагом дойти до края площадки;
- ходьба вперед: ребенок не должен идти на прямых ногах, не должен двигать коньками по льду, как лыжами, а обязательно должен отрывать ноги ото льда;
- приседание на месте ("пружинка").



Когда малыш первый раз выйдет на лед, ему покажется, что он оказался в совершенно безвыходном положении - лед-то... очень скользкий! Поэтому сразу учите ребенка правильно падать, сгруппировавшись на бок, и вставать самостоятельно.

Когда ребенок достаточно освоится со льдом и начнет уверенно передвигаться шагом, можно предложить ему подольше скользить на одной ноге, а затем прокатиться на двух ногах сразу.



# ГЛЯДИТЕ, ЛЫЖНИК!

*учимся кататься на лыжах*



Для первых занятий найдите ровную площадку недалеко от дома, желательно - защищенную от ветра. Подходящая погода - от -1 до -10°C. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

В привычных для ребенка ходьбе и беге нет скольжения - основного движения лыжника. Поэтому начинайте с ходьбы на лыжах - можно без палок (обычно они не помогают держать равновесие, а только путаются под ногами), можно за руку. Не обращайте внимания на выпрямленное при движении туловище - пусть все будет, как в привычной ребенку ходьбе, только с пыхами на ногах.

Вот упражнения, которые помогут малышу привыкнуть к лыжам (постарайтесь облечь их в игровую форму):

- приседать, стоя на двух лыжах;
- прыгать на месте с ноги на ногу или на двух лыжах;
- "аист" - поднять согнутую в колене ногу, удерживая лыжу горизонтально;
- "рисует забор" - приставные шаги на лыжах в сторону;
- "рисует веер, снежинку" - поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж, на 90° и на 360°.





# Зимние Игры Малышей



## "Крепость"

Мама строит с малышом снежную крепость. Она просит ребенка принести ей снег в лопате, учит его, делать снежки. Показывает, катая маленький снежок по снегу, как он становится большим комом. Потом показывает малышу, как ставить большие комья друг на друга.

## "Следопыт"

Мама идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по ее следам отправляется ребенок. Его задача - попасть след в след.

## "Дорожки"

Мама находит непронутый кусочек снега и предлагает малышу самому вытоптать дорожку. Дорожки могут быть длинными и короткими, широкими и узкими.

## "Снежные горки"

Мама предлагает ребенку собрать в 2 горку снег сначала одной ногой, а затем другой. Потом они вместе сравнивают, какая горка больше. Можно проделать то же самое руками.



### **"С кочки на кочку"**

Мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 см. Расстояние между кругами - 40-50 см. Малышу надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг). Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

### **"Сбеги с горочки"**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом сбежать вниз, к ней в руки.

### **"Меткий стрелок"**

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга, учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить куличик. Мама должна показывать пример своему ребенку: вместе с ним кидать снежки и стараться попасть в цель.

### **"Катание с горки"**

На пологом склоне малыш тренируется кататься на санках. Мама учит его правильно направлять санки с горки. Для самостоятельных поездок малыша нужно выбирать пологие горки, где нет большого скопления детей, чтобы ребенка никто не испугал и не ударил. Мама должна внимательно следить за тем, как ребенок катается



### **"Ледяные дорожки"**

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

Более смешной и привлекательный вариант для малыша: мама берет ребенка за руки с двух сторон и прокатывает его по ледяной дорожке.

### **"Барьеры"**

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыш быстро перебирается через все барьеры, не задев их.

### **"Детский хоккей"**

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Мама показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

### **"Скати с горочки"**

Мама сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Малыш должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного. Можно катать с горки любимую игрушку на маленьких санках.



**В заключение хочется предложить родителям сформулированные *семейные правила* или *кодекса здоровья*, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.**

### **Семейный кодекс здоровья.**

- 1. Каждый день начинаем с зарядки.**
- 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**
- 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.**
- 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.**
- 5. Лифт – враг наш.**
- 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**
- 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)**
- 8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!**
- 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!**
- 10. В отпуск и выходные – только вместе!**



# Спасибо за внимание



Инструктор по физической культуре

Макаренко Ирина Владимировна

ГБДОУ детский сад № 85

Санкт-Петербург

2015г.