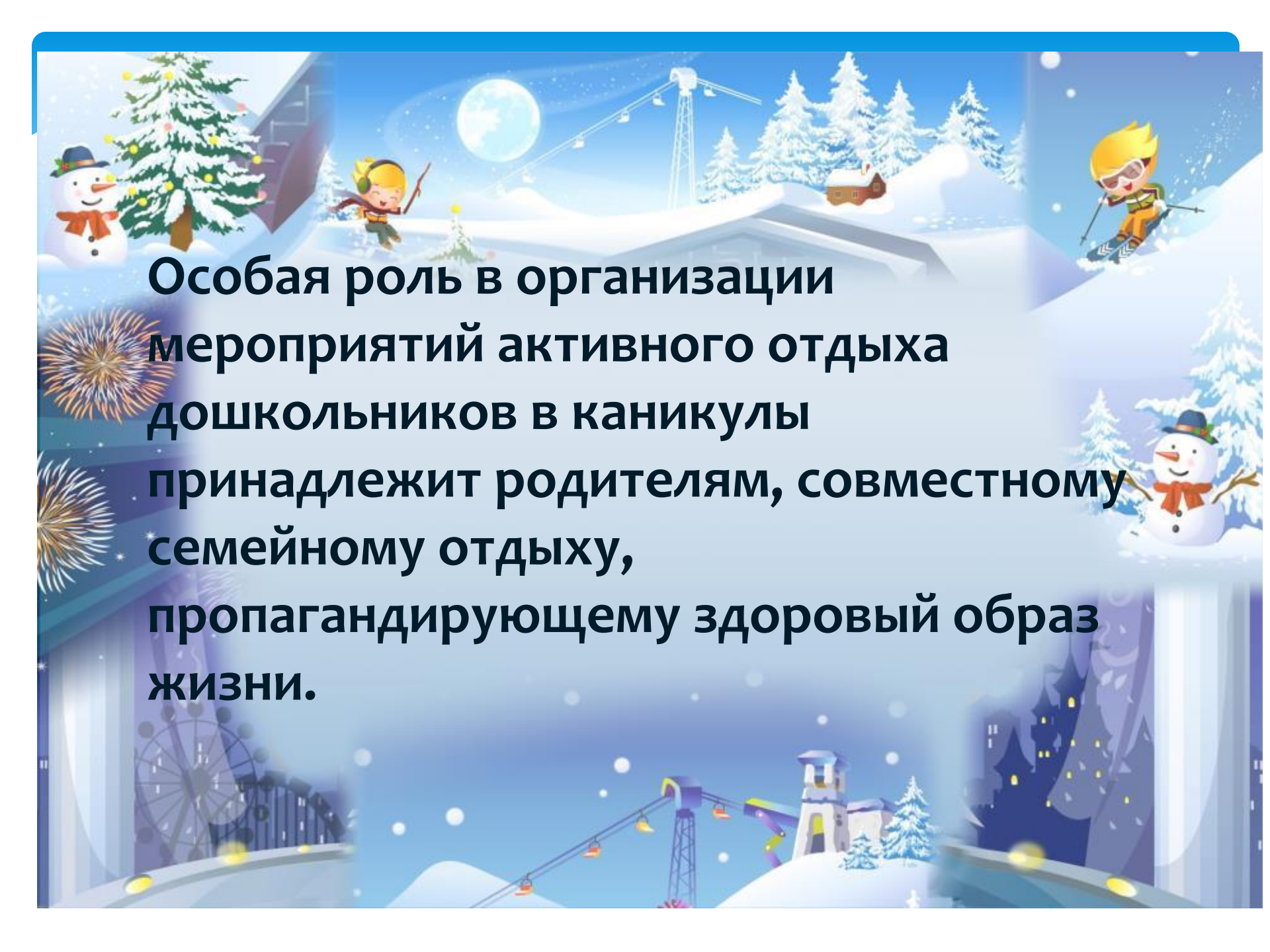


Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми дошкольного возраста



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:

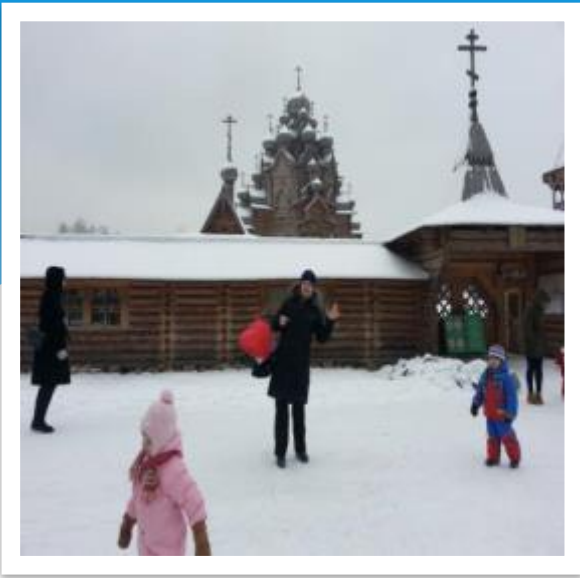
- 1. Физкультурно-оздоровительный.**
- 2. Социально-коммуникативный.**
- 3. Эмоционально-психологический.**
- 4. Эстетический.**
- 5. Познавательный.**
- 6. Прикладной.**

**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.

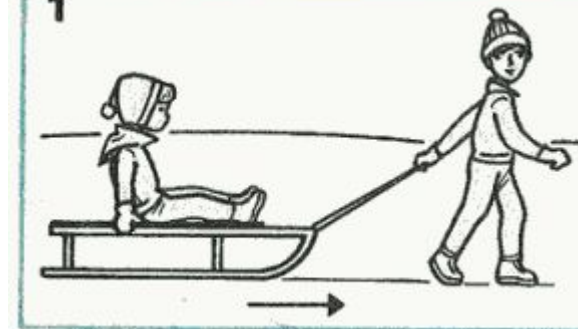


НЕЛЬЗЯ КАТАТЬСЯ С ГОРОК, КОТОРЫЕ РАСПОЛОЖЕНЫ РЯДОМ С ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТЬЮ.

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.

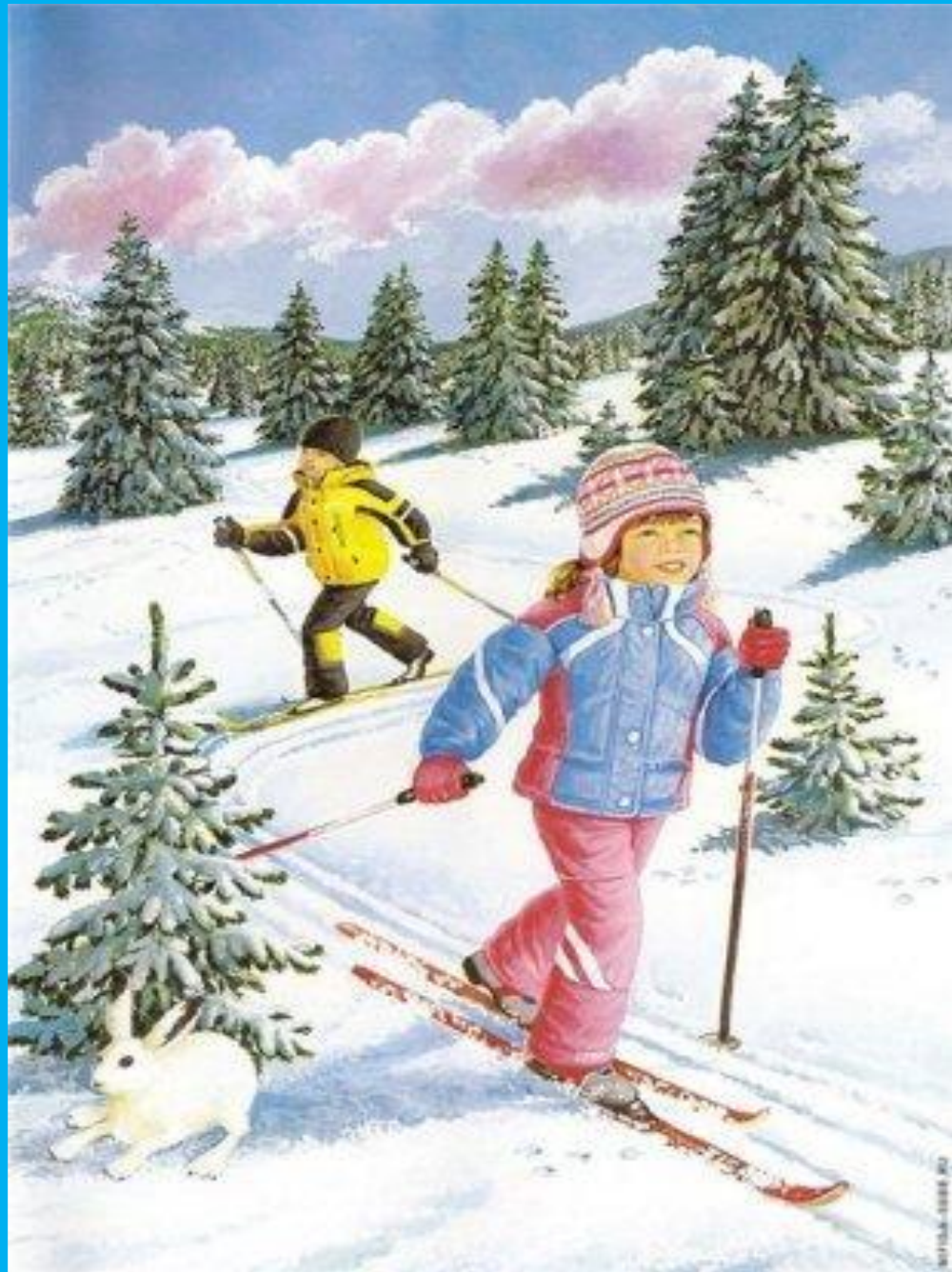
Знакомство со льдом начинайте с самых простых элементов:

- 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;
- "рисуем забор" - приставные шаги на лыжах в сторону;
- "рисуем 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 нетронутый 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

