



ЗИМА – ЗДОРОВЬЯ ПОЛНА!

Подвижные игры и упражнения организованные зимой на улице развивают умение принимать быстрые решения (например, при игре в снежки, катании на санках), координацию движений, тренируют мышцы ног и спины (катание на лыжах).

Также упражнения на свежем воздухе снимают психологические нагрузки, повышают иммунитет и способствуют здоровому сну. Во время прогулки на воздухе в зимний период уделяйте внимание носовому дыханию детей, чередование потоков холодного и согретого воздуха при прохождении через носовые пазухи является хорошим средством закаливания.



Освоение упражнений на лыжах также требует вашего контроля с целью предотвращения травматизма. Обратите внимание на погодные условия на улице (температура воздуха для занятий от -3 до -12 градусов), погода должна быть безветренной. Одежда должна быть свободной, но при этом достаточно теплой. Начинать первые шаги на лыжах стоит на заранее подготовленной лыжне. Помните, что в дошкольном возрасте закладываются всего лишь «азы» лыжной техники. Для лучшего понимания ребенком особенностей движений на лыжах на первом этапе родителям рекомендуется показать картинки с изображением лыжника, оборудования, которое используется при катании на лыжах, рассказать в доступной форме о лыжном спорте. Затем следует продемонстрировать сами лыжи, рассмотреть крепление. Ребенок 3–4 лет осваивает умение надевать и снимать лыжи, ходить на лыжах, 4–5 лет учится ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты и подниматься на горку на лыжах, а в 5–6 лет ребенок учится подниматься на склон, спускаться с горы.

Особый интерес и положительные эмоции ребенку доставляет катание игрушки на санках, катание на санках друг друга, вдвоем – одного, по прямой, по кругу, объезжая предметы; спускаться с невысокой горки, управляя санками, выполняя торможение ногами. Для развития глазомера и умения управлять санками ребенку 5–6 лет можно предложить при спуске с горки, объезжать обозначенные ориентиры.

Игра в хоккей для детей отличается от взрослой игры. Дети знакомятся лишь с элементами игры: действия с клюшкой и шайбой на снегу, ведение и бросок шайбы в ворота. Ребенок 5–6 лет осваивает умение передвигаться с клюшкой в руках по прямой и по кругу длинным и коротким скользящим шагом, с остановкой, с изменением скорости, направления движения по звуковому сигналу; вести шайбу клюшкой в заданном направлении, передавая шайбу друг другу; останавливать шайбу клюшкой; забрасывать шайбу в ворота с места и после ведения.

