

Консультация для родителей

«Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей и детей»

Вы с ребенком собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, развлекательный центр, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить - это тоже нужно.

Но сегодня предлагаю поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке и во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие 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.

Вот вам небольшая подборка игр:

«Ваня в валенках гулял» На игровой площадке на снегу «цветной водой» обозначаются напротив друг друга две линии, расстояние между которыми 2.5 – 3 м. Ребенок встает за первой линией, напротив него, за второй линией, становится мама. Она исполняет роль «ловишки». Ребенок прыжками

на двух ногах приближается к «ловишке», мама при этом произносит: «Ваня в валенках гулял, прыгал, бегал и скакал. Ваня с горочки скатился, валенок с ноги свалился. Ваня крикнул: «Эй. Пстой! В чем теперь пойду домой»? После слов ребенок разворачивается и убегает от мамы – «ловишки» в свой домик за первую черту. Мама догоняет ребенка.

«Снежные шары» Перед началом игры мама, папа и ребенок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1 – 2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

«За снежинкой» На площадке «цветной водой» очерчивается круг диаметром 50 – 80 см. Ребенок становится в круг, мама встает рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребенка и произносит: «За мной!» После этого она идет по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идет на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т. д., меняя направление движения). Ребенок идет за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: «В кружок!» Ребенок и «снежинка» устремляются к кругу, стараясь занять его первым.

«Санные горки» «Цветной водой» напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначаются две линии длиной 2,5 – 3 м. За первую линию становятся родители и ребенок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперед. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересек финишную черту.

«Кто быстрее?» Перед игрой ребенок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив, снеговика на расстоянии 5 – 6 м «цветной

водой» обозначается линия старта длиной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Игроки бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

«Движущаяся мишень» На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга «цветной водой» обозначаются две линии длиной 4 – 5 м. за одной из них становится ребенок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков и кладут их на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках веревку от санок. Она говорит: «На старт внимание, марш!» - и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребенок и папа в это время бросают в нее снежки. (По несколько штук каждой рукой.) По окончании метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.

«Лабиринты и туннели» Когда толщина снежного покрова достигает пятнадцати сантиметров или более того, в нем можно прорывать снежные лабиринты и туннели. Помогите вашему ребенку сделать план лабиринта, который он захочет соорудить в снегу на искусственном или естественном склоне. Когда лабиринт будет готов, полейте его водой и сделайте так, чтобы поверхность внутри него была очень гладкой. Теперь по дорожкам сооружения можно катать игрушки или мячики. Когда собирается несколько детей, они могут построить параллельные лабиринты и катать по их дорожкам все, что угодно. Для большей забавы можно просто так рыть в снегу туннели-лабиринты, а для малышей - туннели, в которых легко спрятать какие-нибудь игрушки или играть в прятки.

«Зайка - попрыгайка» Игра заключается в следующем — мама рисует на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между ними может достигать 20–30 сантиметров. Ребенок выступает в роли зайчика. Ему надо прыгать с кочки на кочку (т. е. из одного круга в другой круг, задача - быстро

перебраться с первой на последнюю кочку). Обратите внимание: ребенку нужно отталкиваться обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

«Скорее ко мне» Предложите ребенку забраться на небольшую горку с небольшим пологим склоном, а потом не очень быстро сбежать вниз, к вам в руки. Простое задание, вы удивитесь насколько это интересно детям!

«Белые медведи» Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

«Воротца» Эта игра на горке. Дети делают вместе со взрослыми «воротца» — из палочек без острых концов, гимнастических пластмассовых палок, еловых веток, лыжных палок, которые воткнуты в снег острым концом и стоят вертикально. Нужно стараться проехать с горки (на ледянке, санках или даже ... на венике!), попав в воротца и не задев их. Если игроку удалось проехать через воротца – он получает фишку. В конце поздравляют самого ловкого игрока, который получил больше всего фишек.

Полезная идея: Фишками могут служить круги, вырезанные из упаковки. Для этой цели можно найти пакеты из-под молока или из-под сока, покрытые изнутри фольгой. У Вас получатся «серебряные фишки» и даже большая «серебряная медаль» самому ловкому!

«Работа с лопатой» Хорошо, если в вашем хозяйстве (скажем, в гараже) хранится небольшая лопатка, тогда вы сможете привлечь ребенка к тому, чтобы он помог вам расчистить подъезд к дому и дорожки. Если малыш станет получать от этого удовольствие, то в дальнейшем вам будет легче поднять планку: когда он повзрослеет, – сделать из него вполне серьезного работника. Вдвоем вы сможете проверить, на какую глубину сумеете прокопать снег за пять минут или сколько времени потребуется, чтобы вам встретиться, начиная работу с разных концов.

«Ловцы снега» Все участники игры делятся на команды. От каждой команды выбирается ловец снега. Ловец берет ведро и становится на

противоположной линии от метателей, выстроенных в колонны. По сигналу ведущего игроки, стоящие первыми, должны забросить снежок в ведро ловца. Ловец может помогать своей команде, но ему нельзя двигаться с места. Команда, забросившая снежок, получает очко. Затем ведущий дает сигнал следующему игроку, и так, пока все игроки не поучаствуют в процессе.

«Метелица» Варианты игры

Для малышей: игроки стоят парами (взрослый и ребенок) лицом друг к другу, руки разведены в стороны, держась руками за ладошки друг друга (поза рук «лодочкой»)

Для старших дошкольников: Игроки (взрослый и ребенок) встают парами боком друг другу, сцепившись под локоть. Когда дети научились играть в игру в парах со взрослым, то они могут играть в парах друг с другом.

Как играть Все начинают кружиться на месте, говоря слова: Метелица, метелица, Снег по полю стелется! Кто кружится, вертится – Тот заметелится! После этих слов пары продолжают кружиться на месте. Задача – долго кружиться и не упасть. Игра развивает вестибулярный аппарат и чувство равновесия, учит прислушиваться к игроку в паре.

«Льдинка» Все становятся в круг. В центре круга водящий прыгает на одной ноге и передвигает ней льдинку как битую. Этой льдинкой он старается попасть в ногу одному из стоящих в кругу ребят. Все игроки увертываются от льдинки. Если льдинка кого-то коснулась (коснулась подошвы его обуви), то он становится водящим в игре.

«Колокольчик» Подвесьте на ветку дерева, на турник во дворе колокольчик на яркой ленте. Задача игроков – метать в колокольчик снежки так, чтобы попасть в него, и он зазвенел. Если это удалось – выкладываем этому игроку на «счетном поле» палочку или шишку. Потом считаем, кому удалось большее количество раз попасть в колокольчик.

Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, это поможет не только весело провести время, но и сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание!

Детская площадка, во дворе дома, - достойная альтернатива любым зимним забавам, которые только можно себе представить. Маловато своих детишек? Приглашайте соседских! Что касается подвижных игр, то вместе они придумают много интересного – фантазии детворе не занимать.

Для начала взрослым можно взять инициативу на себя и немного подсказать: снежная баталия «земляне против космических пиратов», покорение крепости, защитники которой стреляют снежками, игра «кто быстрее» с разными препятствиями (канат, горка и пр.).

Хотите быстрее познакомить детей друг с другом? Сыграйте с ними в специальную игру «Для знакомства». Стоя в кругу, они по очереди называют свои имена и повторяют имена всех, кто назвал их раньше. После того как все познакомились, можно организовывать и командные игры. Например, слепить всем вместе снеговика, надеть ему на голову ведро и постараться по очереди сбить его при помощи снежков. Снежки бросают по очереди игроки из разных команд, по 3 снежка за одну попытку. За простое попадание можно давать баллы, а потом их суммировать. Проигравшая команда может, к примеру, слепить нового снеговика или выполнить какое-нибудь другое задание победителей.