



Советы инструктора по физической культуре

Чтобы зимние прогулки были радостью!

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Зима - это весело! Предлагаем игры со снегом для дошкольников, которые не только способствуют всестороннему развитию, но и дарят массу удовольствия. Что нужно для организации игры **со снегом** для дошкольников? Для того, чтобы ребенок в полной мере познал этот объект неживой природы, вам понадобится следующее оборудование: снег и набор игрового материала (лопатки, метелки, тележки, грузовые машинки, штампы-силуэты животных и птиц, формочки и т.д.).

Примеры игр со снегом для дошкольников.

Игра «Снежки» направлена на формирование у ребенка представления о пластичности снега. Чтобы познакомить малыша с этим свойством снега, следует отследить, когда погода будет мягкая. Это главное условие, так как только при такой погоде можно преобразовывать снег. Ход игры. Так как снег очень быстро тает в



домашних условиях, игру лучше всего проводить на улице. Обратите внимание малыша на снег. Возьмите его в руки и начните совершать с ним разные действия: сжимать, разделять на части и т.д. После чего предложите аналогичные действия совершить ребенку. Затем покажите ему, как можно из снега лепить шарики - снежки. Чтобы ребенку было весело, можно поиграть в догонялки и побросаться снежками.

Игра «Рисунки на снегу» способствует формированию представления у ребенка о том, что снег легко уплотняется. В качестве оборудования для игры вам понадобятся: палочка, штампы-силуэты животных и птиц. Ход игры. Выйдя на улицу, обратите внимание малыша на отпечатки, которые оставляют люди и животные на снегу. После чего предложите ему порисовать на снегу, оставив на нем отпечатки рук, ног, штампов, линии от палочки и т.д.