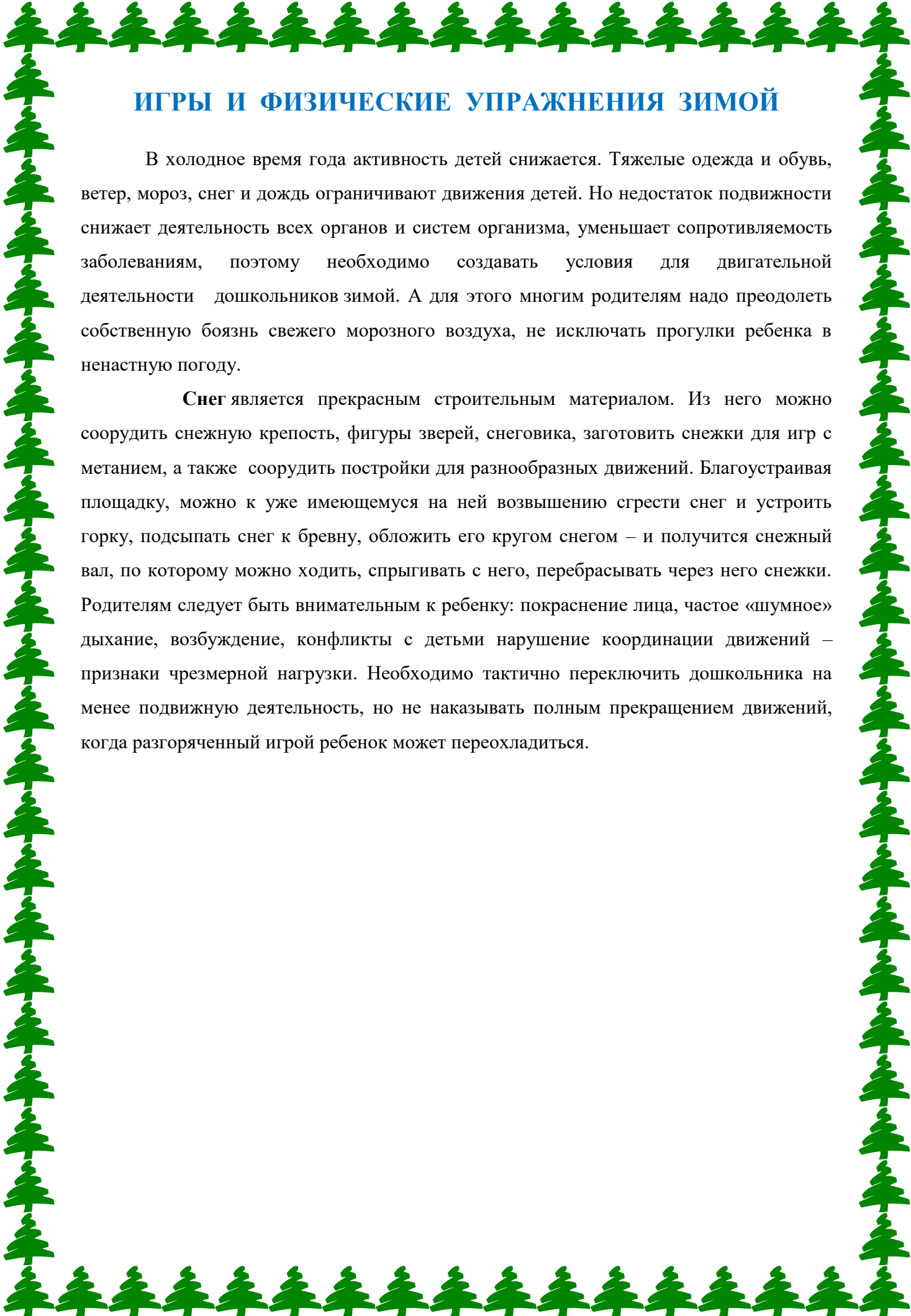




ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗИМОЙ

В холодное время года активность детей снижается. Тяжелые одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения детей. Но недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, уменьшает сопротивляемость заболеваниям, поэтому необходимо создавать условия для двигательной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка в ненастную погоду.

Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием, а также соорудить постройки для разнообразных движений. Благоустраивая площадку, можно к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести снег и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом – и получится снежный вал, по которому можно ходить, прыгивать с него, перебрасывать через него снежки. Родителям следует быть внимательным к ребенку: покраснение лица, частое «шумное» дыхание, возбуждение, конфликты с детьми нарушение координации движений – признаки чрезмерной нагрузки. Необходимо тактично переключить дошкольника на менее подвижную деятельность, но не наказывать полным прекращением движений, когда разгоряченный игрой ребенок может переохладиться.