

# **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗИМНИЙ период »**

**«ДЕНЬ, ПРОВЕДЁННЫЙ РЕБЁНКОМ БЕЗ ПРОГУЛКИ,  
НАВСЕГДА ПОТЕРЯН ДЛЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ»**

**Г.Н. СПЕРАНСКИЙ, ФИЗИОЛОГ**

**Падал, падал,  
Снег с утра –  
То-то рада детвора!  
Не теряют ни минутки,  
На участке смех  
и шутки!**



Для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима — не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал ученикам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы интенсивные движения сменялись более спокойными.

## Для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

- - в деятельности должны принимать участие все дети;
- - не предлагайте игр, в которых нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега следует ограничивать пространство) ;
- - в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствия, в высоту, гимнастических упражнений) ;
- - игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- - для игр со снегом у детей должны быть непромокаемые варежки;
- - зимние игры, забавы, развлечения проводятся на площадке с утрамбованным снегом.

На прогулке можно заняться не только подвижными играми, но и развитием интегративных качеств: внимания, наблюдательности, умения ориентироваться. Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав большим успехом у детей пользуются эстафеты, аттракционы.

На морозе необходимо постоянно двигаться. Для этого можно использовать разные способы:

- - ходьба и бег спинами друг к другу;
- - парный бег (взявшись за руки) ;
- - быстрая ходьба с подниманием предметов;
- - бег спиной вперёд;
- - ходьба «след в след» - по следам учителя;

После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить детям отгадать загадки о зиме, прочитать стихи на зимнюю тему.

## Домашнее задание :

Расписать любую подвижную игру на свежем воздухе в зимний период. (цель игры, задачи игры, правила игры и тд.)  
Любым способом и на любом носителе.

Спасибо за внимание!

