



УРІЗНОМАНІТНЮЄМО ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ УЗИМКУ

УРІЗНОМАНІТНЮЄМО ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ УЗИМКУ

Зима дарує безліч можливостей для активних ігор: катання на санчатах, на ковзанах, ходіння на лижах, зрештою, кидання сніжок — це не просто веселі заняття, а й активності, що зміцнюють здоров'я та підвищують життєву енергію малюків, покращують настрій усім. Дорослі можуть використовувати потенціал рухливих ігор для фізичного розвитку дошкільнят, пояснення правил безпеки і не засмучуватися, якщо снігу надворі немає.

Свою потребу в активному русі дитина повною мірою може реалізувати на прогулянках, зокрема й у зимовий період. Фізична активність взимку сприяє зміцненню імунітету та підвищенню опірності організму до застудних захворювань. Фізкультурні заняття, вправи спортивні ігри, як-от хокей, катання на санчатах, ковзанах, лижах, сноубордах, розвивають силу та навички координації. Спільні ігри та естафети вчать дітей взаємодіяти в команді, комунікувати одне з одним. А ще фізична активність на свіжому повітрі значно знижує рівень стресу та поліпшує настрій.



Тож якщо на вулиці достатньо снігу, можна зайнятися такими традиційним фізичними активностями:

Катання на санчатах

До цього заняття варто братися, якщо температура надворі не нижча за 12 °С. Обов'язковою умовою є дотримання техніки безпеки. Діти часто люблять кататися з гірки лежачи животом на санчатах головою вперед. Ця посадка є небезпечною. Вчіть дітей кататися сидячи на санках, розмістивши ноги на полозках та тримаючи натягнуту мотузку в руках. Також ознайомте їх зі способами гальмування. Поясніть, що не можна переходити схил поперек і підійматися назустріч тим, хто з'їжджає. Можна включити в це заняття ще й такі ігри:



«СНІГОВИК»

На схилі гірки поставте сніговика. Завдання дітей — під час спускання схилом влучити в нього заздалегідь приготовленою сніжкою.



«БРАМИ»

Посеред схилу облаштуйте «брами». Завдання дітей — проїхати на санчатах попід ними.

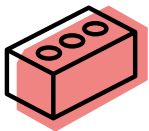


«ПЕРЕГОНИ НА САНЧАТАХ»

У цій рухливій грі санчата використовуються як транспортні засоби. Діти об'єднуються в пари, в якій одна дитина — «пасажир», а інша — «водій». Змагаються декілька пар одночасно. «Водії» ззаду штовхають санчата з «пасажирами» до лінії фінішу. За потреби трасу можна ускладнити, розмістивши прапорці або інші перешкоди, які необхідно об'їхати. Перемагає найспритніша пара.

Ходьба на лижах

На першому етапі потрібно ознайомити дітей із правильним положенням тулуба під час ходьби — так званою «стійкою лижника» (лижі ставлять паралельно одна одній на ширині 10–15 сантиметрів, ноги згинають, щоб коліно було над носком черевика, тулуб нахилений уперед, руки напівзігнуті, опущені вниз). Також необхідно навчити дітей робити ковзний крок, повороти в потрібному напрямку. Коли діти опанують базові навички, можна проводити лижні прогулянки й змагання. Включіть у них такі ігри:



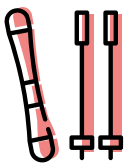
«БУДІВЕЛЬНИКИ»

На схилі розмістіть кілька цеглинок. Завдання дітей — з'їжджаючи з гірки, зібрати якомога більше цеглинок. У повторній грі можна змінити місце розташування цеглинок, поставивши ліворуч або праворуч від лижні.



«МИСЛИВЦІ»

На схилі гірки поставте кілька прапорців. Завдання дітей — спускаючись схилом, влучити та збити якомога більше прапорців.



«ПО ДОРІЖЦІ НА ОДНІЙ НІЖЦІ»

Гравці мають пройти колією 5–10 метрів, ковзаючи на одній лижі і відштовхуючись палицями. Перемагає той, хто жодного разу не ступив вільною ногою на сніг та першим перетнув лінію фінішу.

Катання на ковзанах

Традиційним зимовим видом спорту є катання на ковзанах. У дошкільних закладах, як правило, немає умов для цього виду активності. Проте батьки можуть відвідувати з дітьми міську льодову арену чи ковзанку в парку. Тож дайте їм поради щодо навчання дітей катання на ковзанах. Зокрема, наголосіть, що вчитися кататися на ковзанах доречно з п'яти років. Першим кроком є опанування «пози ковзаря» та вправлення у стоянні на ковзанах. Це можна робити у приміщенні, використовуючи гумовий килимок, щоб не пошкодити підлогу.



З перших вправлень на льодові потрібно навчити дитину техніки падіння: або набік, пригинаючи голову, або вперед, витягнувши руки, щоб прослизнути на животі. Треба дитині пояснити, що не можна під час падіння намагатися спертися на руки, оскільки це може спричинити травмування.

Навчання бігу на ковзанах на перших етапах повинно тримати не більше 8–10 хвилин, тому що від такого інтенсивного фізичного напруження діти швидко втомлюються. Поступово тривалість заняття збільшується до 20–25 хвилин.

Поясніть батькам, що **катання на ковзанах зміцнює здоров'я та сприяє стійкості вестибулярного апарату**. Запропонуйте такі варіанти ігор на ковзанці:



«ДЗВІНОЧОК»

У грі можуть брати участь декілька дітей. Одна дитина із дзвіночком бігає по льодовому полю, двоє «ведучих» намагаються її наздогнати. Будь-коли можна передати дзвіночок іншому гравцеві, тоді «ведучі» намагаються наздогнати цю дитину. Якщо гравця із дзвіночком наздогнали, він стає «ведучим».



«ЛАБІРИНТ»

На льоду в ряд поставте кілька кубиків або кеглів. Завдання дітей — проїхати над ними, широко розставивши ноги, не зачепивши жодного.

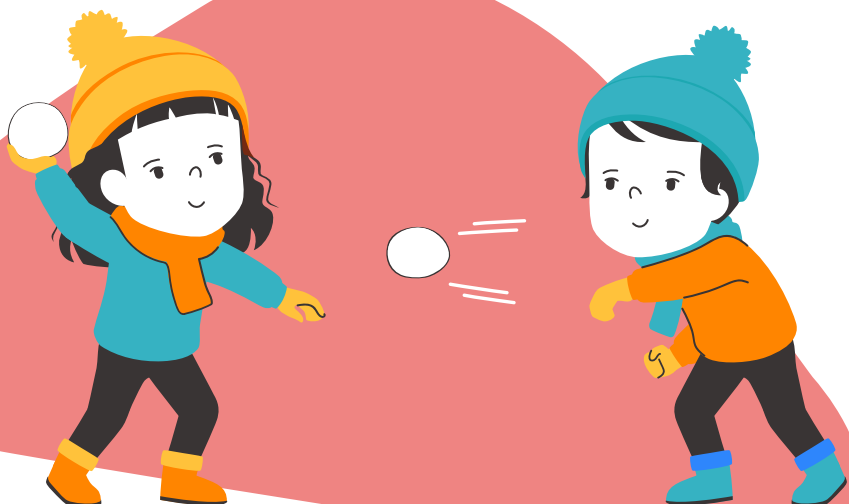
УРІЗНОМАНІТНИТИ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ НА ЗИМОВІЙ ПРОГУЛЯНЦІ ДОПОМОЖУТЬ ТАКІ РУХЛИВІ ІГРИ:

«СНІГОВІ БАТЛИ». Для цієї гри діти повинні об'єднатися у дві команди. За сигналом вихователя кожна з команд починає перекидатися сніжками. Мета гри — «вибити» якомога більше суперників. Перемагає команда, в якій залишилося більше гравців.

«ЗИМОВА ЕСТАФЕТА». Діти передають сніжку по колу. Інший варіант: об'єднавшись у дві команди, діти переносять сніжку на лопатці навколо певного предмета, змагаючись у спритності.

«ЗИМОВИЙ БОУЛІНГ». В цій грі замість традиційних кеглів використовуються звичайні сніжки середніх розмірів або пластикові пляшки з невеликою кількістю води в них. Роль м'яча для збиття «кеглів» виконує снігова куля. Перемагає той, хто збив більше «кеглів» за один кидок.

«ПЕРЕГОНИ ПІНГВІНІВ». Завдання дітей — пройти визначену дистанцію, міцно тримаючи м'яч або снігову кулю між колінами, не впустивши «яйце».



Звичайно, ігри зі снігом у зимовий період викликають у дітей величезне задоволення та забезпечують достатній рівень фізичної активності. Але на жаль, погода не завжди тішить сніжними днями, тож пропонуємо скористатися **добіркою рухливих ігор, у які можна пограти з дітьми взимку, навіть коли снігу немає.**

«КВАЧ»

Діти люблять грати в ігри, в яких потрібно наздоганяти одне одного. Надайте грі в квача сезонного колориту, наприклад, нехай квачем буде «Морозенко», який «заморожуватиме» дітей, якщо спіймає. Його завдання — наздогнати всіх учасників, доторкнутися та «заморозити».

«СУХА ЛИЖНЯ»

Для цієї гри знадобляться по дві дволітрові пластикові фляги на кожного гравця. Зробіть у них отвори, щоб можна було їх взути, як лижі. Завдання дітей — пересуватися на цих «лижах» до фінішу, змагаючись у спритності. Можна взяти в руки палки.

«КРИЖАНІ ОСТРІВЦІ»

Заздалегідь приготуйте «крижини». Це можуть бути обручі невеликих розмірів або вирізані з міцного неслизького матеріалу макети крижин різного розміру, кольору та форми. Запропонуйте дітям перейти «річку» по «крижаних острівцях». Ускладніть гру — змініть спосіб пересування (задом; тільки по «крижинах» певного кольору чи форми; тримаючи руки в боки чи піднявши вгору).

«ЧАРІВНА СНІЖКА»

Для цієї гри візьміть невеликі мішечки, наповнені крупою або піском. Завдання — влучити в ціль (у мішень, відерце чи просто обруч на землі).

«СНІГОВЕ ФРИЗБІ»

Для цієї гри можна використовувати кришки від пластикових відерець у ролі дисків для фризбі. Завдання — кинути диск так, щоб він приземлилася якомога ближче до визначеної цілі.



У занадто морозні чи вітряні дні, коли тривалість прогулянки значно скорочується та проведення рухливих ігор є недоречним, фізичну активність можна організувати у приміщенні. Рухливі ігри, розминки, ігри зі спортивним обладнанням — м'ячами, скакалками, обручами — допоможуть забезпечити достатній рівень рухової активності дітей.

ЩО ТРЕБА ВРАХУВАТИ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД



Взимку краще рухливі ігри розпочинати з нетривалого помірною бігу, який пришвидшує кровообіг та сприяє швидкому зігріванню дітей.



Тривалість рухливих ігор, фізичних прав повинна становити від 20 хвилин до 1 години залежно від віку дітей.



Особливу увагу необхідно приділити формуванню в дітей уміння правильно дихати. Під час гри малюки повинні вдихати повітря носом із закритим ротом. Якщо вони ще не вміють цього робити, слід робити паузи для відпочинку.



Недоцільно організовувати рухливі ігри, які мають текстовий супровід, передбачають голосне промовляння віршів або приспівок, щоб запобігти захворюванням верхніх дихальних шляхів.



Спортивні ігри будують на знайомих дітям рухах: бігові, ходьбі, стрибках, які задіюють усі м'язи, зігріваючи весь організм. Велике задоволення дітям дарують естафети та змагання.



Важливо чергувати активні ігри з відпочинком. Під час відпочинку діти не повинні стояти нерухомо.





Якщо не всі діти під час прогулянки погоджуються грати, рухливу гру потрібно розпочати з підгрупою малюків. Побачивши, що вона проходить весело та цікаво, інші діти захочуть приєднатися до її учасників.



Фізкультурне заняття в холодну погоду доцільно організувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень.



Правильно дібраний одяг має велике значення для забезпечення рухового режиму. Одяг та взуття мають бути зручними та комфортними, відповідати росту та розміру ноги дитини. Для збереження теплообігу в організмі краще вдягати одяг з бавовни, трикотажу, вовни, тобто матеріалів, які добре вбирають вологу. Багатoshаровий одяг допоможе уникнути перегрівання, зайвого потовиділення та вбереже від переохолодження. Донесіть цю інформацію до батьків.





для кожної дитини

