

Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 4 лет

Зимние подвижные игры на улице для детей дошкольников 3-4 года

Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Занятия физической культурой, выполнение ребенком физических упражнений — основа всестороннего гармонического развития личности. Во время проведения подвижных и спортивных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие 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.

При организации подвижных игр взрослым рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку. Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и подбадривать ребенка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

Важно интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребенка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Подвижные игры для детей 3—4 лет

«Ваня в валенках гулял»

Описание игры: 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, постой!

В чем теперь пойду домой?»

После слов «пойду домой» ребенок разворачивается в противоположную сторону и убегает от мамы-«ловишки» в свой домик — за первую черту.

Мама делает вид, что догоняет малыша. Через некоторое время (20—30 сек) играющие вновь становятся за своими линиями, игра повторяется.

«Найди зайку»

Инвентарь: фигурка зайца из резины или пластмассы (10—15 см).

Описание игры: Мама незаметно прячет фигурку зайца на игровой площадке, затем вместе с ребенком становится в 2—3 м от нее. Мама произносит:

Зайка серенький бежал

И немножечко устал.

Забежал он за кусток —

И молчок!

Ну-ка, Машенька, иди,

Зайку поскорей найди!

Ребенок идет искать игрушку. Мама помогает ему, указывая ориентиры (дерево, песочница, забор, горка и т. д.). Когда малыш найдет зайца, он приносит его маме.

«Снежные шары»

Инвентарь: 2 снежных шара (40—60 см); 6—10 снежков.

Описание игры: Перед началом игры мама скатывает из снега два больших шара, ребенок по мере возможностей ей помогает. Шары ставят 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!

Оба начинают бросать снежки в снежные шары. Мама помогает малышу

правильно бросать снежки.

«Снежинки и ветер»

Инвентарь: бубен или пластиковая бутылочка, наполненная горохом или другой крупой; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: Мама «цветной» водой рисует на снегу круг диаметром 1,5—2 м, после чего становится в его центр с бубном в руках. Ребенок встает за нарисованный на снегу линией. Мама объясняет ребенку, что, когда она будет стучать в бубен, он должен шагать по кругу, рядом с линией; а когда она будет подавать команды, малыш должен их выполнять. • «Снежинки». Мама произносит: «Вот летит снежинка — легкая пушинка!» Ребенок в среднем темпе бежит по кругу, легко помахивая руками вверх—вниз. • «Ветер». Останавливаются, ставят руки на пояс, выполняют повороты вправо—влево, одновременно показывают, как гудит ветер (произносят: «У-у-у, у-у-у...»).
Примечание. Мама может не стоять в центре круга, а выполнять движения вместе с ребенком, шагая по кругу.

Ссылка:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2021/12/15/konsultatsiya-dlya-roditeley-igry-na-svezhem-vozdue>

