

**Давайте играть,
чтобы не болеть!**



Закаливающие игры

Fizinstruktor.ru

Часто нам с вами закаливание кажется очень сложным и неинтересным процессом. На самом деле это не так. Закаливающие процедуры могут быть увлекательными и интересными. Надо просто предложить малышу поиграть в такие специальные игры. Как же это сделать? ★

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. По мере того, как дети учатся играть на воздухе, растет и их интерес к этим играм.

Я думаю, что все взрослые помнят, как увлекали их в детстве ледяные дорожки. Поделитесь опытом со своим малышом, увлеките его упражнениями на ледяных дорожках. Они развивают чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений. Не забудьте соблюдать при этом правила: кататься в одном направлении, кататься с интервалом, быстро уходить с дорожки после скольжения, не перебегать дорожку.



Игра «Загони льдинку». Играющие перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой, лопаткой, палочкой или клюшкой. Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны.

Еще одно увлекательное занятие – это катание на санках: бег с санками, взлезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них другом. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

Игра «Проезжай-бери». Чертятся на снегу две линии на расстоянии 6 м. От первой линии ребенок везет санки до второй, быстро собирает на санки снежки, разбегается, становится на колени на санки, скользит по инерции. Оставшееся пространство везет санки за веревку.

Очень увлекательно построить самим горку и покататься с нее. Неоднократно поднимаясь на горку, ребята тренируют сердце и легкие. Съезжая с горки, они могут проделать много дополнительных движений, развивающих ловкость, смекалку, решительность, мужество, координацию движений. Дети должны уметь падать при необходимости на бок.



Строить горку лучше во время потепления. Скатать шары из снега, сложить горкой. Утрамбовать снег, срезать лопатой лишний и из него сделать барьеры у дорожки, по которой будут скатываться ребята, а также лесенку, по которой они будут забираться на горку. Когда подморозит, залить все водой, лучше горячей. Высота для малышей - 1 м, для старших ребят - 1,5-2 м. Ширина - 1м. Хорошо, если есть возможность делать скат длинным.

Игры:



«*Попади в цель*». При спуске с горы попасть в цель.

«*Подними*». При спуске присесть, взять предмет и продолжить движение.



«*Поверни*». Спускаясь с горки, приехать в указанное место, выполняя поворот налево (*направо*).

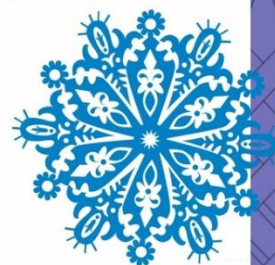
«*Не задень*». Проехать в ворота, сделанные из двух прутьев. Провести сани извилистой дорожкой между расставленными веточками.



Хорошее средство физического развития, закаливания – ходьба на лыжах. Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени.

Нормально развивающемуся ребенку можно встать на лыжи с 2-2,5 лет. Палки вначале не даются, надо учить ходить без палок, сохраняя равновесие. Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. От этого во многом зависит успех обучения ходьбы на лыжах. Лыжные палки – ниже уровня плеч на 3-5 см.

Начинающий лыжник должен освоиться с непривычным для него ощущением тяжести лыж, их скольжения по снегу. Поэтому первые его движения – постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Носок лыжи при ходьбе должен подниматься, задний конец прижиматься к снегу. Движения руками при ходьбе с перекрестной координацией.



Начинать учить катанию на коньках мы рекомендуем с упражнений в помещении:

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны; руки внизу. Сделать 5-6 пружинистых приседаний; руки свободно выносить вперед. После отдыха упражнение повторить еще 2-3 раза.

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны; руки внизу. Сделать глубокий присед, руки вперед, выпрямиться.

Ноги на ширине плеч. Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево; руки свободно.

Постоять на правой, затем на левой ноге. Рукой придерживаться за опору и без нее.

Переступая, делать повороты вправо, влево, кругом, на 90,180,360 градусов.

С первых шагов на льду учите ребёнка правильно падать: на бок, пригибая голову к груди, или вперед «рыбкой» - проскользнуть по льду на животе, вытянув руки.

Во время катания надо следить, чтобы ребенок дышал через нос и не задерживал дыхания.

Ослабленным детям рекомендуется катание при температуре воздуха от +2 до -8 градусов.



Игры:

«Восьмерка». Играющие должны пройти по проложенной фигуре восьмерки (*диаметр кольца не менее 3 м*) и не сойти с рисунка.

«Попади в цель». При спуске попасть в мишень (*щит, корзину*) снежком или маленьким мячом.

«Фонарик». На склоне положить предмет (*платочек, клубок*). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

«В ворота». Присев, проехать под воротами, образованными из веток.

При катании с горки скорость вначале должна быть небольшая, чтобы дети овладели этим навыком, научились гасить скорость либо поворотом в сторону, либо правильным падением (быстро перейти из положения стоя в сидячее и затем падать назад, вбок от лыж). Приседать и падать надо мимо лыж, так как при падении на лыжи, потеряв управление, можно уехать в нежелательном направлении.

И последнее, о чем мы хотим сказать, говоря об играх зимой, это катание на коньках. При катании значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. Катание на коньках улучшает также терморегуляционные процессы, при этом повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Учить детей этому виду упражнений начинают с 5 лет.

Вы можете сделать с детьми снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения ребят. Снежной бабе «дайте» в руки корзину, в которую забрасывают снежки. Построить ворота, через которые надо проползти. Колпак на голове снеговика дает возможность упражняться в меткости. Зима дарит детям возможность закаляться весело и интересно. В ней есть свои особенные радости, веселые забавы на снегу, на льду.



**Пусть зима принесет Вам и вашим
детям здоровье
и хорошее настроение!**