

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Игровые оздоровительные упражнения можно делать и на свежем воздухе. Главное – правильно одеться и не замерзнуть. Прогулка на свежем воздухе может стать особенно увлекательной и полезной, если предложить ребёнку поиграть. Но прежде важно вспомнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребёнка и избежать неприятностей. Во-первых, как советуют педиатры, проследите, чтобы температура воздуха на улице была не ниже -15 градусов. Во-вторых, продумайте, как будет одет малыш. Самый удобный вариант - непромокаемый комбинезон. На голове у ребёнка должна быть шапочка с хлопчатобумажной подкладкой. Не менее важна правильно подобранная обувь. Лучше всего подойдут сапожки из натуральной кожи с мехом. Следите, чтобы ноги не потели, (такое бывает при ношении обуви из кожзаменителя), и не промокали. В-третьих, малыш должен быть здоров. Заложенный нос – уже повод отложить гимнастику на потом. Обязательно проведите беседу о том, что на холоде нужно дышать носом, не кричать и, конечно, не плакать. Не стоит забывать мамочке и о себе. Оденьтесь так, чтобы вы смогли показывать ребёнку, как выполняются упражнения, и принимать участие в зимних забавах.

«Попади в цель!»

Если снег достаточно липкий, то для разминки отлично подойдёт метание снежков в цель. Нарисуйте на ровной поверхности круг, (на столбе или прямо на земле), наметьте его центр. Задача ребёнка - попасть снежком прямо в центр круга. Мама тоже может подключиться к этой игре.



«Догонялки»

Ребёнок бежит по снегу, (желательно, чтобы глубина его доходила ребёнку до щиколотки), а кто-нибудь из взрослых догоняет. Бег по глубокому снегу прекрасно укрепляет и развивает мышцы ног.



«Поехали с орехами.»

Мама везёт ребёнка на санках, а тот помогает ей, отталкиваясь от земли небольшими палочками, (как на лыжах).



«Весёлая горка».

Найдите небольшую пологую горку и предложите ребёнку скатиться с неё «колбаской». Ручки во время спуска малыш должен прижать к груди.



«Как собачка копает?»

Ребёнок встаёт, расставив ножки как можно шире, наклоняется вперёд и начинает руками загребать снег и закидывать его между ног, (так собачка лапками копает).



«Хитрая лисичка».

Понадобится еловая или обычная веточка. Малыш пятится по снегу назад, держит еловую веточку в руке и заметает ею свои следы, как лисичка хвостиком.



«Топ-топ-топ».

Найдите ровную снежную поверхность, а потом предложите малышу вытоптать на снегу слово «мама».

Если кроха пока не знает букв, можно попросить его просто протоптать красивый узор.