

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 крохе поиграть. Но прежде важно вспомнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребёнка и избежать неприятностей. Во-первых, чтобы температура воздуха на улице была не ниже -15градусов. Во-вторых, продумайте, как будет одет малыш. В-третьих, малыш должен быть здоров. Заложенный нос – уже достаточный повод отложить гимнастику на потом. Обязательно проведите с крохой беседу о том, что на холоде нужно дышать носом, не кричать и, конечно, не плакать.



« 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 крохи – попасть снежком прямо в центр круга. Мама тоже может подключиться к этой игре.

« ДОГОНЯЛОЧКИ »

Малыш бежит по снегу (желательно, чтобы глубина его доходила до щиколотки), а



кто-нибудь из взрослых догоняет. Бег по глубокому снегу прекрасно укрепляет и развивает мышцы ног.

« ПОЕХАЛИ С ОРЕХАМИ »



Мама везёт малыша на санках, а тот помогает ей, отталкиваясь от земли небольшими палочками (как при катании на лыжах)

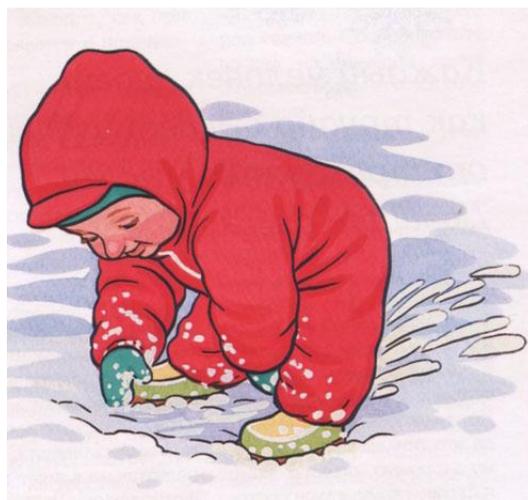
« ВЕСЁЛАЯ ГОРКА »



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 в руке веточку еловую и замечает ею свои следы, как лисичка хвостиком.

« ТОП- ТОП- ТОП »

Найдите ровную снежную поверхность, а потом предложите малышу вытоптать на снегу красивый узор.

