

Игры и упражнения зимой.



Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных движений. Хорошо заранее предусмотреть места их расположения, преимущественно по краям площадки.

Опыт прошлых лет подскажет удачные варианты размещения, с тем, чтобы середина площадки оставалась свободной для подвижных игр и упражнений.

Благоустраивая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия, например, к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести снег и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом – и получится снежный вал, по которому можно ходить, спрыгивать с него, перебрасывать через него снежки.

Взрослые используют зимние условия для упражнений детей в следующих движениях:

Ходьба по следам, ходьба, поднимая колени, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на горку, и спуск с нее, ходьба змейкой между прутиками, вокруг сугроба.

Бег до дерева, куста, змейкой, с горки на горку, на перегонки, с ловлей и увертыванием.

Упражнение в равновесии — ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагивая через снежки, палочки.

Прыжки на месте и продвигаясь вперед(расстояние 3-4 мин.), спрыгивайте со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге.

Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх (выше куста, дерева).

Игры на смежной площадке

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

Скатай шар

Играющие делятся на равные возрастные группы. Договариваются о продолжительности игры (4-5 мин) и начинают катать снежный ком, стараясь



*Подготовила: Андрианова Анастасия
Викторовна, инструктор по физической культуре*