

Детские игры на улице зимой



Рекомендует Слышова О.Н.

Значение детских игр зимой на улице

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Развлечения на открытом воздухе зимой доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Подвижные игры обогащают содержание прогулок, увеличивают их продолжительность.



Как много зимних развлечений и забав: катание на коньках, санках, лыжах, игры в снежки! А если прихватить на прогулку лопатки, совочки, ведерки и метелочки, можно построить целые города из снега!

Выходя на прогулку в зимнее время с ребенком или компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры будете играть вы, в какие дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для этого.

Продолжительность детских игр зимой на улице

Зимой, в холодное время года, длительность пребывания детей на воздухе сильно зависит от правильной организации их деятельности, от того, чем они занимаются: бродят от дерева к дереву или играют, двигаются и веселятся. Чем больше различных приспособлений находится на участке для прогулок, тем

интереснее и разнообразнее можно проводить время. Если летом без специального оборудования для некоторых игр не обойтись, то зимой всегда можно использовать снег, из которого можно построить горки, снежные валы, снежные фигуры и т.д.

Как одеть ребенка зимой для игры на улице?

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений.

Подберите ребенку максимально удобную одежду для зимы. Если вы видите, что малышу тяжело ходить в сильно дутих штанах, замените их плотными шерстяными гамашами, если неудобно в куртке, купите комбинезон, если сапоги сильно тяжелые и плохо гнутся - подберите другие, более удобные. Правильная зимняя одежда для маленького ребенка должна быть не только теплой, но и удобной в надевании, а также позволять ребёнку свободно двигаться. Самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду-движение в этом случае просто необходимо!



Внимание!

Различные движения и упражнения на свежем воздухе являются эффективными средствами закаливания детей. В природных (уличных) условиях движения детей становятся более естественными и не принужденными.

Многие летние подвижные игры можно использовать и зимой: «Салки», «Колдунчики», «Гуси-лебеди» и т. д, но есть огромное количество игр, которые предназначены именно для снега и льда, что подразумевает зимнее время года (хотя упражнения и игры на коньках можно использовать в любое время года, ведь сейчас работает много катков), но даже катков со льдом зимой становится намного больше(заливаются хоккейные коробки), поэтому для коньков зима тоже является наиболее благоприятным периодом.

Во многие игры зимой играть намного интереснее, чем в любое другое время года. Дети всегда с радостью встречают снег, а уж если им предоставляется возможность с ним поиграть, то они просто в восторге. Необходимо только следить за их состоянием, чтобы у всех была подходящая одежда и чтобы никто не замерз. Не стоит злоупотреблять прыжками со снежных валов или комков, потому что ноги должны быть хорошо размяты и разогреты, иначе ребёнок может получить травму. (Каждой, наверное, попадал в такую ситуацию, когда, спрыгивая, казалось бы, с не высокого препятствия, ощущал сильную боль в ноге или ногах. Зимой такая ситуация может случиться в любое время: чуть-чуть ребенок постоял, и ноги уже не готовы к прыжкам. Так что следует быть очень внимательными.

Если чувствуете, что дети относятся к игре прохладно или вообще играть в нее не хотят, не думайте, что виноваты дети, вполне возможно, что игра в данной вариации для них не подходит, вот и все. Так что всегда стоит пробовать что-то новое и экспериментировать.

