

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ

Сочетание движений с **воздействием свежего воздуха** является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям.

В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В холодное время года длительность пребывания детей на **воздухе** в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для **физических упражнений**, веселых игр и развлечений.

**Упражнения** на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение **управлять** своим телом во время движений.

При катании на санках дети выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. Это бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них товарищем. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

Льжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних **спортивных упражнений**. Ходьба на лыжах – хорошее средство **физического развития детей**, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, связок голеностопных суставов, **упражняет** вестибулярный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную систему, развивает ориентировку в пространстве и времени.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую **физическую закалку**. Систематически выполняемые движения на **воздухе** приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Катание на коньках улучшает также терморегуляционные процессы, при этом повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

В тех **семьях**, где дети посещают дошкольные учреждения, **родителям** следует поддерживать постоянную связь с воспитателями, с врачом по вопросам правильного **физического** воспитания детей дошкольного возраста в **семье**. Нужно стремиться к тому, чтобы **физическая культура** прочно вошла в повседневный быт **семьи**, чтобы каждый ее член не только занимался утренней гимнастикой, но и находил время для пеших и лыжных прогулок, плавания, общих игр с детьми. Пример **родителей в выполнении физических упражнений** имеет большое воспитательное значение для малышей, влияет на формирование у них потребности в ежедневных занятиях **физической культурой**.

Подвижные игры и **упражнения**

Катание на санках с горки

Дети должны кататься с небольшой горки (*длина горки 1 – 1,5 м*). Дети должны садиться на санки посередине, веревочку нужно держать в руках, натянуть ее. Оттолкнуться двумя ногами от земли, поставить их на полозья и съехать.

Провези санки по дорожке

Каждый ребенок держится за веревочку, после сигнала *«поехали»* дети везут санки по своей дорожке, стараются не наступить на межу.

Эстафета на санках

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветной флажок.

Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

Черепашки

Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м, а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

На одной лыже

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

Лыжная упряжка

Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

Коридор.

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутья или флажки, которыми обозначен коридор.

Подними предмет.

Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (*еловую шишку, флажок и др.*). Мимо предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

Гонки с шайбой. За линией старта располагаются 2— 4 команды. Впереди на расстоянии 10—15 м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. По сигналу каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта (*шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии*). Клюшку берет следующий игрок команды.

Загони льдинку в ворота. Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4—5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку.

Передай шайбу. Дети в парах с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2—3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу.

Ледяная карусель. У каждого играющего клюшка и шайба. Играющие катятся на коньках друг за другом по кругу, ведя шайбу перед собой.

Хоккеисты. Ребята делятся на две команды по 3—4 человека. Одна команда—синие, другая—зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника, другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление.