

## ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

*Подготовила инструктор по ФК Стеблина Олеся Евгеньевна*

Зима – веселое время года: здесь и катание с горок, и коньки-санки-лыжи, и битвы в снежных крепостях. Всем детям по душе зимние забавы, но взрослым необходимо подключить фантазию и воображение, превратить обычную прогулку в увлекательную игру.

Предлагаем игры, призванные не только развлечь детей, но и укрепить здоровье. Следует чередовать подвижные игры с малоподвижными.

### **«Меткий стрелок».**

Стрелки должны приготовить себе снаряды из снега, а в качестве мишени использовать очерченный круг, ведро или корзинку.

Настала пора подвигаться.

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу.

Проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали,

Наши ноженьки устали.

Мы немного отдохнем

И опять гулять пойдем.

Идем друг за другом, строго по следам: по кругу, по спирали, «елочкой», спиной вперед, боком – приставным шагом, а это развивает координацию движений.

Правильное дыхание полезно для легких, если ребенок дышит носом – выдыхает ртом.

Самое время для физкультминутки.

### **«Зимняя зарядка»**

Не боимся мы пороши –

Ловим снег – хлопок в ладоши!

Руки в стороны, по швам –

Снега хватит вам и нам!

Носом – вдох, а выдох – ртом,

Дышим глубже... а потом

Марш на месте, не спеша.

Как погода – хороша?

Любую игру можно превратить в полезное дело. Детская площадка завалена снегом? Вооружаемся лопатами, выстраиваемся шеренгой и, толкая впереди себя лопату, сгребаем снег. Какая снежная крепость получилась!

Детвора хочет посоревноваться? Соорудим снеговика... «на старт, внимание, марш!»

У кого самый большой шар? Это первый шар для снеговика. Кто быстрее сделает поменьше? А кто первый слепит самый маленький ком?

Можно поиграть в игры с водящим. А кто знает зимнюю считалку?

Зимний вечер темен, долог,

Насчитаю сорок елок.

Скину шубку на снежок,

Выходи водить, дружок!

#### «Ловкий снеговик»

«Снеговик» стоя в обруче, держит его двумя руками сбоку. По команде – догоняет детей, пытаясь поймать их в обруч.

#### «Меткий снеговик»

Стоя в обруче, должен попасть в детей снежками. Оговаривается, что бросать снежки нужно по ногам или в спину.

Научимся играть в хоккей! В играх с клюшкой и шайбой следует отрабатывать броски о бортик, ворота несильными плавными движениями, не подбрасывая ее.

#### «Ловкий игрок»

Провести шайбу с одной стороны площадки на другую, обводя 3-4 препятствия (с интервалом 40-50 см).

#### «Забей шайбу»

Из снега сделать ворота шириной 1,5 м. Игроку нужно точным движением загнать шайбу в ворота с расстояния 2 м.

#### «Точная подача»

Дети играют в паре. Один игрок бросает шайбу первому, а тот отбивает ее в ворота (на расстоянии 1,5 м). После нескольких бросков меняются местами.