

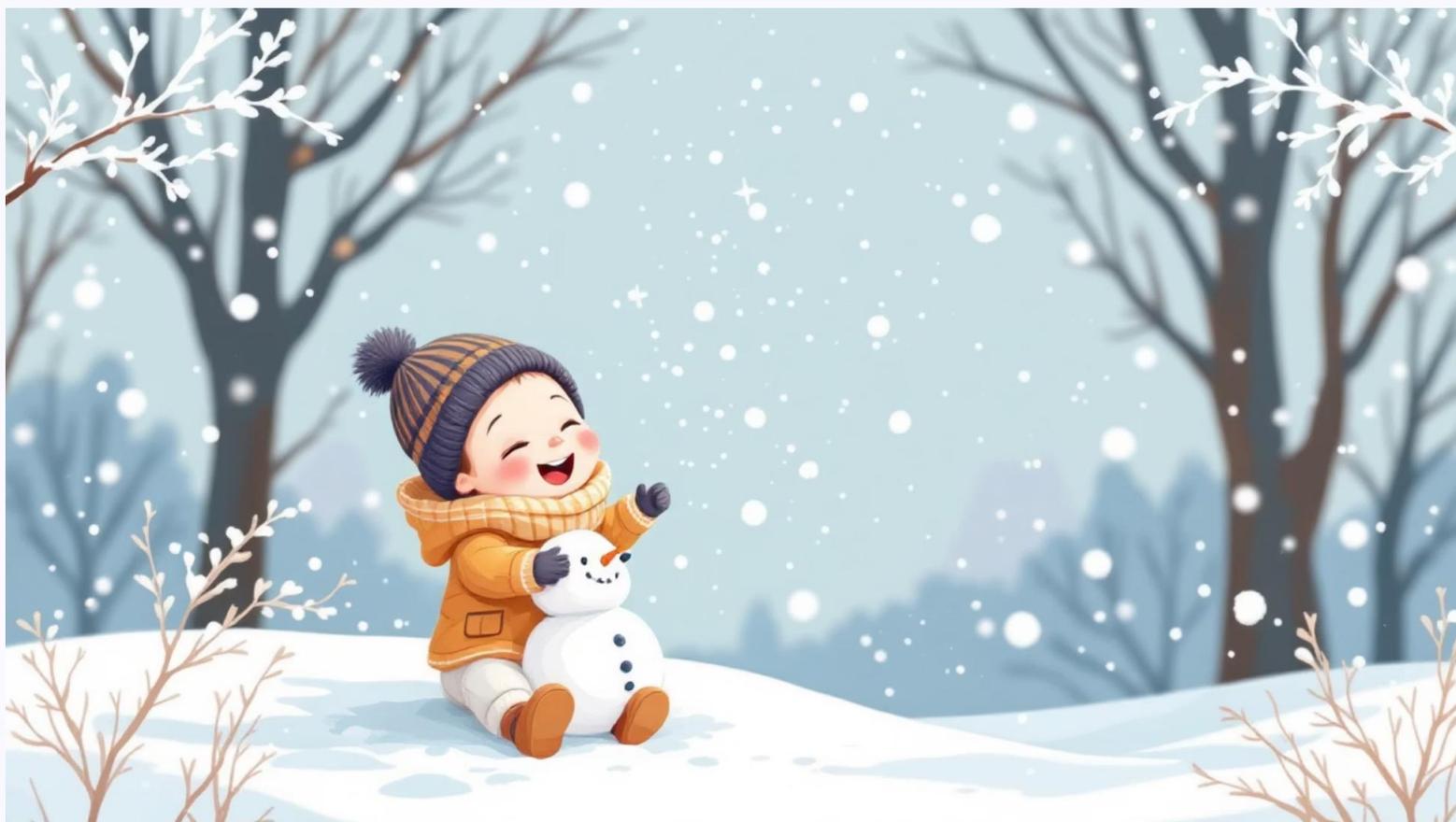


Мастер-класс

Зимние прогулки и подвижные
игры на воздухе

Инструктор по физической культуре: Валеева Вероника Эльвировна

Зачем нужны зимние прогулки: польза для здоровья и развития



Зимние прогулки – это не только весело, но и невероятно полезно для здоровья и гармоничного развития детей. Свежий морозный воздух закаляет организм, укрепляет иммунитет и улучшает обмен веществ.

- Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развитие координации движения и крупной моторики.
- Стимуляция умственной деятельности и творческого мышления.
- Улучшение настроения и снижение стресса.

Одеваемся правильно: как не замерзнуть и не перегреться



Слой 1: Термобелье

Отводит влагу от тела, сохраняя кожу сухой. Выбирайте синтетические или шерстяные материалы.



Слой 2: Утеплитель

Обеспечивает теплоизоляцию. Флис, шерсть или пух идеально подходят для этого слоя.



Слой 3: Защита от непогоды

Куртки и штаны из мембранных тканей защищают от ветра, снега и влаги.



Аксессуары

Шапка, шарф, варежки или перчатки, и водонепроницаемая обувь – обязательные элементы.

Безопасность прежде всего: правила поведения на льду и снегу



Соблюдение простых правил безопасности поможет избежать неприятностей и сделает зимний отдых по-настоящему радостным и беззаботным.

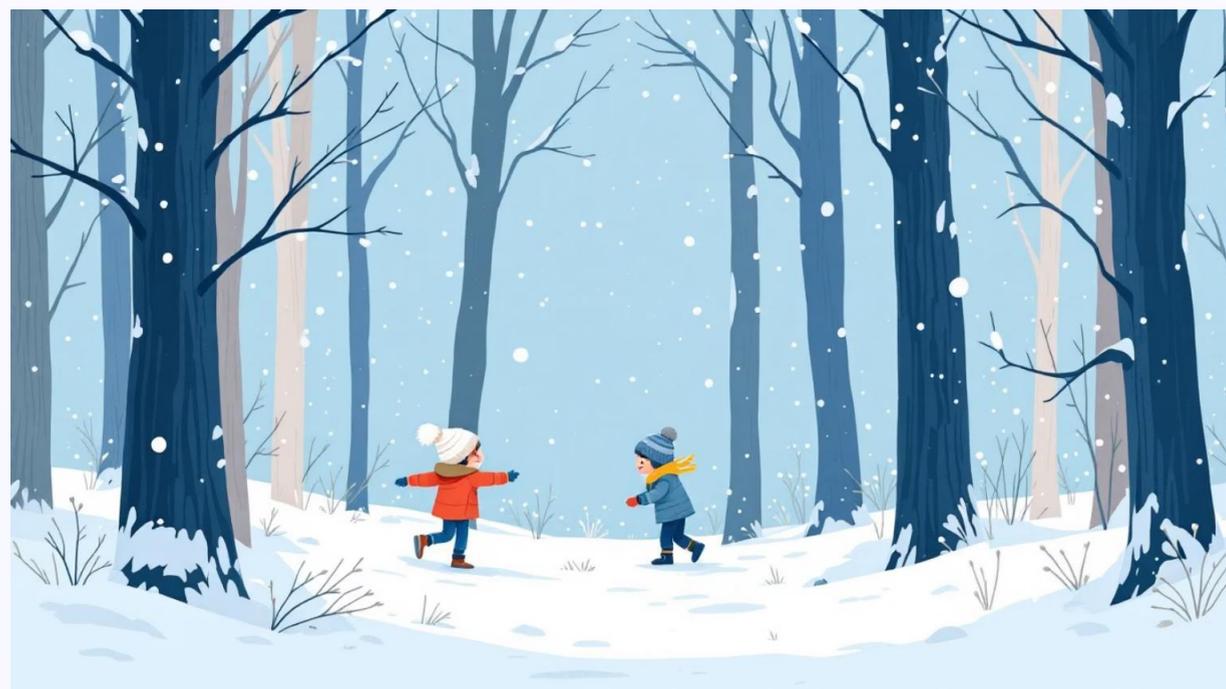
- Лед:
- Снег:
- Видимость:
- Температура:

Игры для самых маленьких: "Снежные комки" и "Прятки"

"Снежные комки"

Эта простая игра развивает мелкую моторику, координацию и меткость. Дети с удовольствием лепят снежки и бросают их в определенную цель (например, в ведро, дерево или нарисованный круг).

- Цель:
- Инвентарь:
- Правила:



"Прятки"

Классические прятки на свежем воздухе приобретают особое очарование. Сугробы и деревья становятся отличными укрытиями, а поиск развивает внимательность и логическое мышление.

- Цель:
- Инвентарь:
- Правила:

Активные игры для детей постарше: "Царь горы" и "Снежная крепость"

"Царь горы"

Захватывающая игра, развивающая ловкость, силу и стратегическое мышление. Дети пытаются забраться на вершину снежной горы и удержаться на ней, сбрасывая соперников.

Цель:

Правила:

"Снежная крепость"

Командная игра, которая стимулирует творчество, инженерные навыки и сотрудничество. Дети строят снежные крепости и устраивают "сражения" снежками.

Цель:

Правила:

Творческие прогулки: лепим снеговиков и рисуем на снегу



Строим снеговиков

Классическая зимняя забава, которая развивает моторику, воображение и чувство формы. Дети могут экспериментировать с размерами, формами и украшениями, создавая уникальных снежных персонажей.

- Используйте природные материалы для украшения: ветки, шишки, ягоды.
- Создайте целую семью снеговиков или снежных животных.

Рисуем на снегу

Необычный вид творчества, который позволяет детям проявить свою фантазию и экспериментировать с цветами на белом холсте снега. Для этого можно использовать распылители с подкрашенной водой.

- Создайте цветные узоры и картины на большой снежной поверхности.
- Нарисуйте лабиринт для веселых игр или следуйте по цветным следам.



Эстафеты и соревнования: веселые старты на свежем воздухе

Организуите небольшие соревнования, чтобы добавить азарта и командного духа в зимние игры.

1

Гонки на санках

Эстафета, где команды по очереди катятся на санках.

2

Полоса препятствий

Прыжки через сугробы, проползание под ветками, бег по извилистой тропе.

3

Снежный боулинг

Выстраиваем кегли из снега и сбиваем их снежками.

4

Поиск клада

Спрячьте небольшие "сокровища" в снегу, а дети пусть их ищут.

Игры с инвентарем: лыжи, санки, коньки



Лыжи

Обучение катанию на лыжах развивает выносливость, баланс и координацию. Даже короткие прогулки на лыжах приносят огромную пользу.



Санки

Катание с горок на санках – одна из самых любимых зимних забав. Важно выбирать безопасные склоны без препятствий.



Коньки

Катание на коньках на открытых катках или замерзших водоемах (при условии полной безопасности!) дарит незабываемые впечатления и укрепляет мышцы ног.