После новогодних праздников детям тяжело сразу включиться в учебный процесс. Дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте (отклонения в состоянии центральной нервной системы, нарушения осанки, зрения и т. п., повышается заболеваемость. Только активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности. И в нашем детском саду стали проводится зимние каникулы для сохранения и укрепления здоровья ребёнка путём “догрузки” организма необходимым по возрасту объёмом мышечной деятельности, а так же способствованию предупреждения невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

Слово «каникулы» в переводе с латинского языка означает перерыв в занятиях для отдыха. Детские каникулы - это ответственность для взрослых. Перед педагогами стоит задача приложить максимум сил для смены деятельности детей, предоставить возможность для более активного времяпрепровождения, чтобы отдых дошкольников был полезным, здоровым и безопасным. Каникулы призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомляемости. Режим дня насыщается активной деятельностью детей, самостоятельными играми, спортивными развлечениями.



Предлагаем вашему вниманию упражнения и игры, которые позволят разнообразить ваш досуг:

Обще развивающие упражнения в парах:

1. «Динь-дон». Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого- на плечах ребенка.Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и произносят: «Дин»,а затем- влево и говорят: «Дон».(повтор 4-5 раз)

2.«Борцы». Партнеры стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются в локтях (повтор 4-5 раз) .

3.«Дружные ножки» Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.

4. «Тачка» Ребёнок ставит прямые руки на пол. взрослый берёт за щиколотки его ноги и приподнимает. Ребёнок, переставляя руки, передвигается (как бы «шагает» руками)

5. «Елочка».Взрослый стоит, руки опущены вниз чуть в стороны. Ребенок превращается в «зайчика» и прыгает на двух ногах вокруг «елочки».

6. «Наездник». Взрослый стоит на четвереньках. Ребёнок садится на его спину.

7. «Совместная ходьба» Ребёнок стоит спиной к взрослому и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребёнка к себе и они вместе идут.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ

* Следы на снегу (подвижная игра). Четкое выполнение различных видов движений (ходьба, бег, прыжки) разной шириной шага, с различным темпом и положением стоп.
* Строим берлогу для медведя ( м / п ). Метание снежков в цель – круг диаметром 2 м с расстояния 30 – 50 см и больше.
* Разноцветные снежинки (льдинки). Прокатывание шаров, льдинок хоккейной клюшкой в разных направлениях.
* Зверята и ребята. На слово «ребята!»дети бегают в рассыпную, на слово «зверята» встают на снежный вал, изображая зверя.
* снежному покрову, стараясь не уронить их из саней. Затем дети меняются ролями.
* Снежный поезд. Бег змейкой друг за другом. Правила: начинать бег после слов «Внимание! Снежный поезд отправляется в путь!» останавливаться строго на слово «стоп!»
* Снайперы. Метание снежков с одной линии в мишени, расположенные на разных расстоянии и высоте. Начинать сбивать по сигналу. 9.По ледяной дорожке. Индивидуальное скольжение прямо, боком, с приседанием.
* Зимние забавы. Катание с гор на санках и фанерках.

Ледник. Упражнения на ледяной дорожке: 1) индивидуальное скольжение; 2) скольжение парой и тройкой; 3) кто дальше проскользит по ледяной дорожке; 4) двойное скольжение.

**Игра малой подвижности:**

«Елочка»

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Наша елочка – краса, (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Поднялась под небеса, (Останавливаются, тянутся руками вверх.)

Стройная красавица, (Опять идут по кругу, взявшись за руки.)

Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)