

Беседа «Зимние игры и забавы»

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для-укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

Зимушка-зима

Приехала на тройке Коней быстрых, бойких Зимушка-краса — Ледяная коса. В белой шубке до пят стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым — Инеем покрылись травы. Махнула рукавом левым — Чисто поле побелело.

Ударила молоточком — Сковала реку мосточком. Взяла лыжи, сани, Ребятишек манит: «Выходите на простор, да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

Сани

Мчатся мои сани быстро с горки сами. Ветер дует мне в лицо и свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снежокатах. Снежокат похож на сани, но тяжелее и управляется рулем. *

Я лечу на снежокате

Я люблю на снежокате мчаться вниз с высоких гор. Дух от радости захватит, я лечу во весь опор!

Вот трамплин меня

подкинул, я ни капли не боюсь! Снежный вихрь ударит в спину,

Птицей в воздухе взвояюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах.

Есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему?

Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.

Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений.

В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти ворота, не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

А как подниматься на гору? Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.

На лыжах

Солнце ходит выше с каждым днем. Мы наденем лыжи — В лес пойдем.

Словно терем белый Замер бор, мы на лыжах смело мчимся с гор.

Весело искрится Чистый снег. Разрумянит лица Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках!

Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!

На катке

Вечер. Музыка играет. На катке полно ребят. Ель нарядная сияет, Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками Серебристый гладкий лед, и сверкает огоньками Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.

Что нужно для игры в хоккей?

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

Пойдем играть в хоккей?

Головку от подушки Поднимай скорей,

Бери коньки и клюшку — Пойдем играть в хоккей!

Мороз румянит лица, уже залит каток. На солнце серебрится Искрящийся ледок.

Атаки отражая, по шайбе будем бить, а шайба, как живая, крутиться и скользить.

В воротах встанет Саня — Испытанный вратарь. В хоккей сыграет с нами Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиграет.

Ответь на вопросы

1. Чем полезны зимние игры и забавы?
2. Какие зимние забавы ты знаешь?
3. На чем можно кататься зимой?

4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

Отгадай загадки (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь

И с крутой горы помчусь. (На лыжах.)

Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. (На коньках.)

Управляю я рулем,

Еду я с горы на нем. (На снегокате.)

На них качусь я быстро,

Уверенно и споро,

И чертят серебристые

На льду они узоры. (На коньках.)

Выполни задание

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи
и палки, санки.