

Зимняя прогулка.

Предлагаемые игры должны соответствовать зимней тематике, их следует организовывать так, чтобы дети долго не стояли на месте в ожидании своей очереди. В командах, участвующих в эстафетах, должны быть не более шести детей. Лучше всего в зимние холодные дни проводить игры типа перебежек, игры-упражнения с бегом и метанием, используя при этом снег и лёд: «Загони льдинку», «перебежки со снежками», «Снежные круги», «Сбей колпак», «Не пропусти шайбу», и др.

Во время пребывания детей на групповом участке или на физической площадке проводятся спортивные упражнения: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Катание на санках многие считают забавой, интересной только для детей младшего дошкольного возраста. Однако это спортивное упражнение способствует развитию ловкости, выносливости и находчивости у детей. Если внести в катание на санках элементы соревнования, то это упражнение станет любимым развлечением у старших дошкольников («Кто первый доберётся к флажку?», «Кто быстрее?», «Ловкие и быстрые» и др.).

Дети могут спускаться на санках с горки, сидя верхом (держась за верёвку), лёжа на животе или на спине, стоя на коленях. В конце пути можно построить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: Опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав сани коленями, слегка наклонять туловище назад и в сторону поворота.

Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4-8 метров и ширина около 50 сантиметров) можно предложить задание: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить на двух или одной ноге, поймать брошенный снежок или разбежаться и скользить по коротким ледяным дорожкам (3-4) метра, расположенным одна за другой на расстоянии трёх-пяти шагов. Нравятся детям игры забавы: «Прокатись-повернись», «Тройка» и др.

Обучать детей старших групп хождению на лыжах и закреплять эти навыки желательно два раза в неделю: первый раз на физкультурном занятии, второй - во время подвижных игр и упражнений.

На территории детского сада можно проложить две круговые лыжни дистанцией 100 метров (маленький круг) и 200 метров (большой круг). На малом кругу дети будут выполнять различные двигательные задания, на большом – закреплять навыки передвижения на лыжах. Используя упражнения на лыжах «Пружинка» (поочерёдное поднимание правой и

левой ноги), «Веер» (боковые шаги), прыжки на лыжах. Дети постепенно овладевают ходьбой «переменным шагом», поочерёдно скользя на левой и правой ноге, делая повороты на месте переступанием вправо, влево.

Первые занятия- до тех пор, пока дети не овладели навыком ходьбы на лыжах скользящим шагом – проводятся без палок. Детям объясняют, что лыжники пользуются палками не для опоры и сохранения равновесия, а для отталкивания.

Дети в подготовительной к школе группе к концу зимы могут научиться ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; переменным двухшажным ходом с палками в руках, правильно координируя движения рук и ног. Во время ходьбы на лыжах можно проводить игры и эстафеты («Шире шаг», «Кто быстрее», «Следопыты»).

При ходьбе по учебной лыжне следует учить детей соблюдать правила: не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего и не обгонять его, дышать носом, не разговаривать.

Для обучения спуску с горки и подъёму следует выбирать ровный пологий склон. После того как дети усвоили простейшие способы передвижения на лыжах, подъём и спуск с горы, можно организовать прогулки- походы в ближайший лес.

Для закрепления навыков ходьбы на лыжах в лесу с детьми проводятся игровые упражнения («не задень», «Займи место», «По следам», «Шире шаг» и т.д.).

Наряду с лыжными прогулками в лес осуществляются пешие походы (от полутора до двух часов) на дистанцию 2,5- 3 километра. В походах детей должны сопровождать двое взрослых: два воспитателя или воспитатель и родитель.