

Консультация (по итогам контроля) для воспитателей подготовила инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №11 «Звездочка»» Л.Л. Тихомирова. 22.01.18.

Зимние игры и забавы на прогулке

Для физического развития, укрепления организма дети должны как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима - не исключение из этого правила! А чтобы холод не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, нужно их чем-то занять. Необходимо следить затем, чтобы более интенсивные движения, сменялись более спокойными.

Требования к прогулкам (СанПин)

Ежедневная продолжительность прогулки должна составлять не менее 4-4,5 ч. 2 раза в день: до обеда и после дневного сна или перед уходом домой.

При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулок сокращается. Прогулки отменяются при -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для 5-7-летних детей при -20°C и скорости ветра более 15 м/с.

На улице с детьми нужно играть (подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещении ДОУ).

Методические рекомендации для педагогов

1. Не используйте игры с долгим и интенсивным бегом, чтобы дети не вспотели.
2. В играх не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, в высоту, преодоления препятствий, гимнастических упражнений и др.)
3. Игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий, у детей обязательно должны быть надеты непромокаемые варежки или перчатки.
4. Зимние игры, забавы, развлечения лучше проводить на утрямбованной площадке.
5. Дети любят копать снег (особенно малыши) и чтобы это делать им было легче, после снегопада снег на участке нужно сгрести и разрыхлить.

В подвижных играх и забавах можно использовать замечательный строительный материал – снег и постройки из него: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

Для строительства потребуется специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций.

Игры со снегом для детей 3-4 лет достаточно просты: они раскапывают снег, накладывают в ящики или другие крупные формы. Воспитатель может соорудить несложную постройку, например, вал для перелезания, домик для кукол или животных, дети – помочь ему: подвезить снег.

С 4 лет воспитанников можно привлекать к лепке несложных построек для игр. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрямбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовленного воспитателем. Такие игры рекомендуется в безветренные дни при слабом морозе.

С 5 лет можно показать детям новые способы обработки снега, научить делать снежные фигуры. Взрослый чертит на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), дети по линиям «надрезают» снег и снизу осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если их слегка смочить водой, получится прочный строительный материал. Можно построить снежный городок, а затем организовать в нем праздник с играми, лыжными эстафетами, гонками на санках.

На прогулке можно использовать не только подвижные, но и игры на развитие наблюдательности, внимания, умения ориентироваться. Например, такие.

«Запомни как можно больше предметов и назови их»

Первый вариант. Вдоль ската горки через равное расстояние установить предметы (флажки, палки и др.). Каждый участник, скатываясь с горки на санках, должен запомнить как можно больше предметов.

Второй вариант. Бег по маршруту (30м), вдоль которого установлены разные предметы. Задание то же: запомнить как можно больше предметов на своем пути.

«Угадай, чьи следы?»

Первый вариант. Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы (человека, кошки, птицы и т. д.). Во время прогулки дети рассматривают их и определяют, чьи они. Можно предложить детям оставить свои следы на снегу и сравнить их.

Второй вариант. Попробовать прочесть следы лыж и определить когда прошёл лыжник (запорошена лыжня или нет) и в какую сторону (по отпечаткам концов лыж и следов от палок).

Это упражнение можно дополнить: показать детям веточку и предложить внимательно осмотреть её в течение 30-40 с. Затем спрятать и попросить ответить на вопросы: сколько на ветке сучков? Сколько из них сломанных? От какого дерева эта веточка?

Обратить внимание детей на происходящее вокруг: кто идет вдали – мужчина или женщина? Что несёт прохожий? Есть ли здесь лиственные деревья? Сколько человек в той группе?

Провести прогулку весело и содержательно помогут *игры-эстафеты, аттракционы.*

«Шагай шире» (с 3 лет)

Необходимо прочертить 2 линии, расстояние между ними 3-4 метра. Дети должны широкими шагами (или прыжками) как можно быстрее пройти до противоположной черты.

«Кто быстрее слепит 10 снежков» (с 4 лет)

По команде дети начинают лепить снежки и складывать их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает тот, кто раньше слепит 10 комков и поднимет последний над головой.

«Снежки» (с 4 лет)

Дети лепят снежки и бросают друг в друга (только в ноги). Можно разделить детей на две команды. Тогда тот, в кого попадут снежком, выбывает из игры. Выигрывает команда, у которой останется больше игроков.

«Флажки» (с 5 лет)

В игре принимают участие все дети. Вдоль ската горки расставлены палочки с ленточками на них. Необходимо прокатиться с горы на санках и схватить флажок. Побеждает тот, кто собрал больше флажков.

«Кто быстрее слепит снеговика» (с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, каждая получает задание слепить снеговика. Для этого необходимо скатать комки разного диаметра, поставить их друг на друга. Сделать снеговика глаза, брови, нос рот (из морковки и угольков) и надеть шапку (ведро).

Выигрывает пара, быстрее закончившая работу.

Рекомендации: дети о работе должны договариваться сами, игра начинается по команде «Приготовились! Начали!»

«Два мороза» (с 5 лет)

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 12-15 метров отмечаются два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Два водящих становятся по середине площадки, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос. По сигналу воспитателя они говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз-Красный нос, я – Мороз-Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают хором: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз». После этих слов все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки.

Игра повторяется 3-4 раза. В конце игры подводят итог, какая пара морозов заморозила большее число играющих.

«Льдинка» (с 5 лет)

В игре принимают участие все дети. Дети стоят по кругу. В середине – водящий с льдинкой. Он ногой отбивает её, стараясь попасть в ноги кому-нибудь из детей, которые подпрыгивают, чтобы она не коснулась их ног. Если льдинка коснулась какого-либо ребёнка, он показывает любое движение. Выигрывают дети, которых льдинка не коснулась ни разу, из них выбирается новый ведущий.

«Чья команда быстрее» (с 6 лет)

Играющие строятся в 2 колонны. На расстоянии 10 метров (можно меньше) от играющих отмечается финиш. По команде «Внимание! Марш!» двое детей (по одному из каждой команды) надевают лыжи и скользят на них до финиша. Потом снимают и, держа их вертикально в одной руке, быстро возвращаются и передают лыжи следующему.

Побеждает команда, игроки которой первыми проделают весь путь.

Рекомендации: двигаться на лыжах нужно без палок, в игре принимают участие все дети.

«Ловкачи» (с 6 лет)

Играющие делятся на 2-3 команды. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут 2 метра, подлезают под ворота (из двух скрещенных лыжных палок), влезают на снежный вал (ширина 30-40 см.), бегут (или быстро идут по нему), спрыгивают. Как только один участник спрыгнул с вала, начинает движение следующий игрок этой команды.

Выигрывает команда, которая быстрее всех закончит эстафету и не нарушит её условий: не собьёт ворота, не упадёт на валу и при спрыгивании.

«Катание на санках с горы»

На середине ската горы, на высоте вытянутой руки ребёнка, укрепляется веревка. На неё вешаются колокольчик или цветные ленты (флажки). Проезжая на санках, ребенок звонит в колокольчик или снимает ленты (флажки).

Возможен другой вариант: взять ленту(флажок) определённого цвета или во время скатывания с горки, бросить снежок в ящик, стоящий сбоку.

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок расширяют двигательный опыт детей, совершенствуют навыки основных движений, развивают ловкость, быстроту, выносливость, формируют самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.