

**Консультация
инструктора по физической культуре для
воспитателей**

***«Спортивные игры и упражнения
на прогулке в зимний период»***



Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные прогулки на свежем воздухе. Обучение спортивным играм и упражнениям направлены, прежде всего на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях, формированию разнообразных двигательных навыков и качеств.

Основной целью обучения во время прогулки спортивным играм и упражнениям является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники.

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. В зимнее время целесообразно проводить подвижные игры и физические упражнения с использованием природных условий.

К зимним видам спортивных упражнений относятся: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Особое внимание следует уделять планированию этих спортивных упражнений (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с выполнением разнообразных заданий, катание на санках, а также игр с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию интереса к разным видам основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т.п.).

Катание на санках

Катание на санках не только развлечение для детей- оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов). Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

Спускаться на санках с горки дети могут по-разному — сидя верхом (держась за веревку или опираясь руками сзади на санки), лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях. На спуске с горки можно усложнить задание: построить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками. Можно предложить детям при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона разные предметы. Используя санки, со старшими дошкольниками можно выполнять различные упражнения: пробежать между санками змейкой (5 санок на расстоянии 1—1,5 м); встать рядом с санками и, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них; устоять на санках на одной ноге как можно дольше. Значительный интерес у детей вызывают игровые упражнения, такие как «Гонки санок», «Успей первым», «На санки!», «Быстрые упряжки», «Регулировщик», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение по ледяным дорожкам.

Скольжение по ледяным дорожкам, как и другие физические упражнения на открытом воздухе зимой, способствуют предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности.

Дети 3-4 лет вначале пробуют пройти по утрамбованному снегу, а потом по короткой ледяной дорожке, передвигая ноги по льду. При необходимости воспитатель поддерживает ребят за руки или плечи. Важно, чтобы дети почувствовали качество льда, учились сохранять равновесие. К концу зимы дети 3-4 лет уже в состоянии самостоятельно скользить по недлинной ледяной дорожке. Воспитатель подбадривает, наблюдает, побуждает проявлять смелость, ловкость, самостоятельность.

Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4—8 м и ширина 40—60 см) предлагаются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить как можно дольше на двух или на одной ноге, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким ледяным дорожкам (3—4 м), расположенным одна за другой на расстоянии 3—5 шагов. Более сложное задание:

скользить по дорожке длиной 15 м с невысокой горки вдвоем-втроем («поездом»), положив руки на пояс впереди стоящего; быстро поднять предмет, брошенный воспитателем (снежок или кубик). Использовать игры-забавы: «Кто дальше», «По длинной дорожке», «Прокатись — повернись», «Тройки» и др.

Ходьба на лыжах.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость.

Упражнения для младших школьников для ознакомления со свойствами лыж и снега:

1. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий.
2. Поставить лыжи на снег. Закрепить ноги в лыжные крепления.
3. Стоя на лыжах поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей.
4. Продвинуть одну лыжу вперед и назад, потом другую.
5. Стоя на лыжах сделать небольшое приседание «пружинка»
6. Сделать несколько шагов на лыжах
7. Пройти на лыжах по прямой лыжне.

Ходьба на лыжах со старшими дошкольниками проводится 2 раза в неделю, первый раз на физкультурном занятии, второй — во время организованных подвижных игр и упражнений. На территории детского сада прокладывается круговая лыжня. Желательно иметь два круга: маленький (дистанция 100 м) и большой (дистанция 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Старшие дошкольники должны уметь ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; переменным двухшажным ходом, правильно координируя движения рук и ног. Дети шестого года жизни могут пройти на лыжах дистанцию в 600 и более метров. Во время ходьбы на лыжах необходимо проводить различные игры и эстафеты («Шире шаг», «Кто быстрее», «Встречная эстафета», «Следопыты», «Не задень» и др.).

Спортивные игры

Наряду со спортивными упражнениями детям предлагаются игры с элементами спорта. В старшей группе в зимний период детей знакомят с элементами игры - хоккей, в подготовительной — закрепляют полученные навыки и увеличивают количество упражнений. Обучение детей играм с элементами спорта проводится воспитателем как на физкультурных занятиях, так и во время прогулок.

Хоккей

Во время игры в хоккей следует предлагать детям следующие задания: ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; передачу шайбы друг другу; удержание шайбы клюшкой; ведение шайбы вокруг разных предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками и ударяя по ней с места и после ведения.

Практика показывает, что при продуманном планировании программного содержания и рациональной организации двигательной активности детей на прогулке количество упражнений в основных видах движений за весь учебный год в старшей группе может примерно составлять 180, спортивных упражнений — 75, игр с элементами спорта — 70.

В подготовительной группе увеличивается количество спортивных упражнений до 90, а игр с элементами спорта — до 100, но при этом сокращается число упражнений в основных движениях до 150. Такое примерное распределение объясняется тем, что в подготовительной школе группе значительно усложняется и увеличивается объем программного материала по совершенствованию навыков детей в ходьбе на лыжах, спортивных играх (хоккей, футбол, городки), вводится обучение детей элементам игры в настольный теннис.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо помнить о сочетании основных видов движений. Как правило, дается одно движение, хорошо знакомое детям, а другое — новое, требующее большего внимания и контроля со стороны воспитателя.

Важным моментом при планировании материала является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, сложные с менее трудными, знакомые с новыми.

При подборе определенного сочетания игр и физических упражнений нужно предусматривать чередование таких видов основных движений, которые дети могли бы с интересом повторять по нескольку раз. Иногда допускается использование одного и того же движения как в подвижной игре, так и в физическом упражнении. После ходьбы на лыжах, катания на санках, дети часто неохотно переключаются на подвижные игры с другими видами движений и при этом проявляют достаточно низкую активность в них. Это объясняется тем, что за короткое время (10—12 мин.) дети не успевают удовлетворить свою потребность в данном движении. В этом случае необходимо планировать игры с использованием лыж и санок. Например, после ходьбы на лыжах по учебной лыжне детям можно предложить игру с использованием лыж «Подними», «Кто первый развернется?» и др.

Игры и упражнения для зимы

Примерный подбор игр и упражнений для прогулки зимой будет следующим.

1. Подвижная игра с бегом «Два мороза».
2. Катание на санках, сидя спиной вперед и отталкиваясь ногами.
3. Игра-эстафета «Гонки санок».
4. Прыжки со снежных валов.

Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада. — М.: «Просвещение», 1992.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. — М.: Мозаика-Синтез, 2000.