

Пришла зима веселая  
С коньками и салазками,  
С лыжнею припорошенной,  
С волшебной старой сказкою!



СПТ ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК»,  
ДЕТСКИЙ САД №11  
Инструктор по физической культуре  
Шаврыгина С.А.

В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание являются ведущими факторами в сохранении здоровья, полноценном физическом и психическом развитии ребенка.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма, а также способствует развитию двигательных навыков и развитию физических качеств. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулки требуют определенной подготовки воспитателя (планирование). Организовывая прогулку в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание), при этом не забывать о профилактике травматизма (постройки должны быть прочными, гладкими).

Оформление зимних участков - работа непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому проектирование снежных построек, способных обеспечить двигательную активность детей, их игровую деятельность, наблюдения за природой, планируются заранее.

Активное участие в подготовке участков должны принимать и родители: они могут расчищать площадки, делать из снега постройки, украшать участки, вешать кормушки для птиц. Снежные постройки могут быть функциональными:

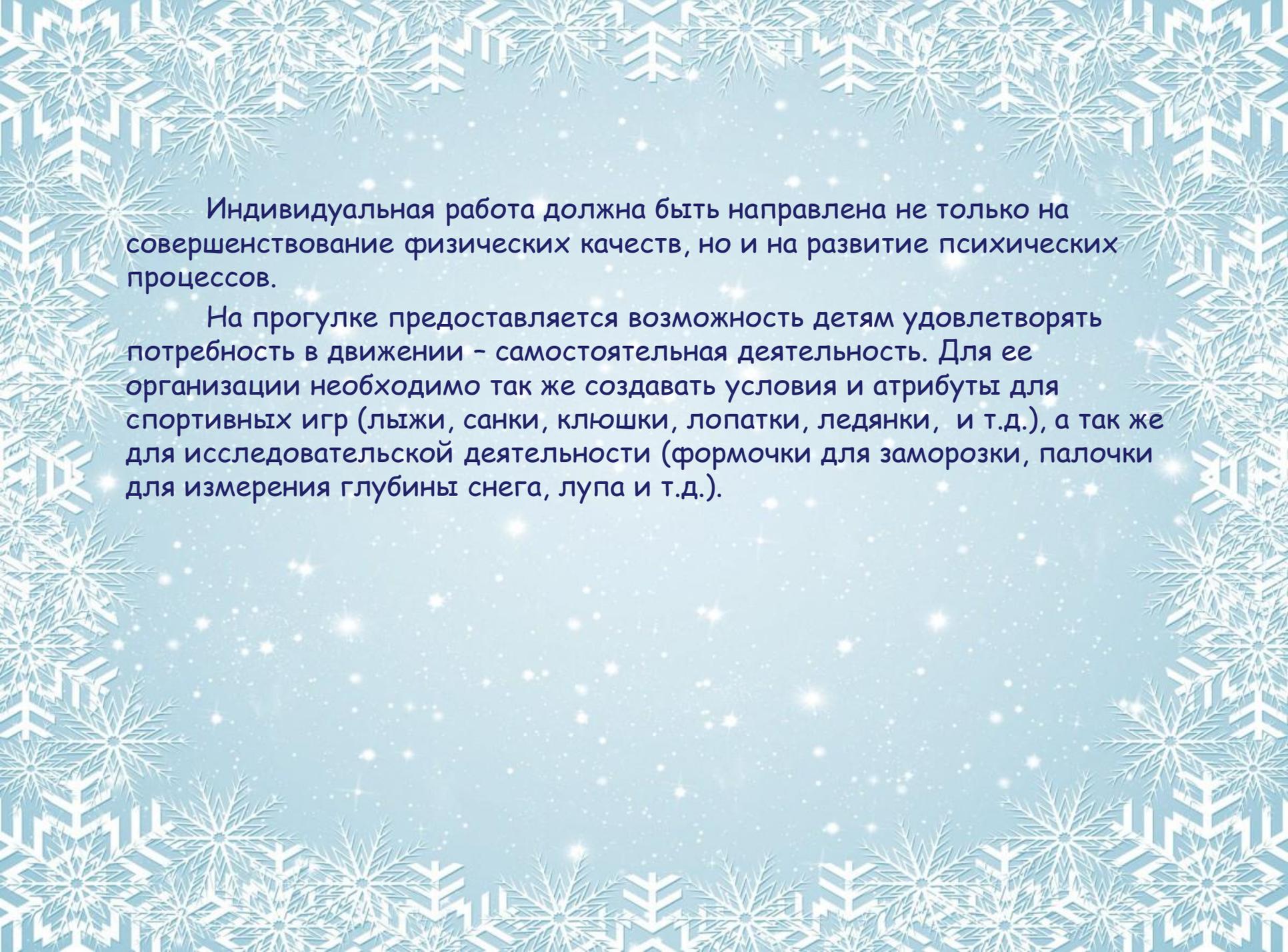
- - вал ( $h=30$  см), ледяная дорожка (равновесие);
- - бум (прыжки);
- - лабиринт (ориентировка в пространстве)
- - туннель (лазание);
- - снежки (метание);
- - снежная горка (катание).

Чтобы снежные постройки привлекали детей, необходимо сделать их яркими, красочными. Можно использовать при окраске гуашь, разноцветные бумажные салфетки (сначала приложить сухую салфетку к нужному месту, затем, поливать холодной водой), ткань и т.д. Можно использовать цветные льдинки. Для этого замораживают воду разного цвета в одинаковых формочках, пластмассовых бутылках, освобождают льдинки, подрезая пластмассовые упаковки, и устанавливают, слегка вдавливая в снежную постройку.

В течение прогулки необходимо проводить подвижные игры. Они широко используются в детском саду, как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Подвижные игры в зимний период проводятся со всеми детьми одновременно. Подбирая игры, учитывается предыдущая деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности.

Виды игр на прогулке:

- спортивные упражнения (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах и т.д.);
- бессюжетные игры («Ловишка» и т.д.)
- игры-эстафеты («Кто быстрее», «Попади в цель» и т.д.);
- игры с элементами спорта (хоккей);
- сюжетные подвижные игры («Снежинки», «Два Мороза», «Снежные круги» и т.д.);
- аттракционы («Кто больше слепит снежков» и т.д.).



Индивидуальная работа должна быть направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов.

На прогулке предоставляется возможность детям удовлетворять потребность в движении - самостоятельная деятельность. Для ее организации необходимо так же создавать условия и атрибуты для спортивных игр (лыжи, санки, клюшки, лопатки, ледянки, и т.д.), а так же для исследовательской деятельности (формочки для заморозки, палочки для измерения глубины снега, лупа и т.д.).

# Лабиринт

(ориентировка в  
пространстве)

Я в лабиринте изо льда  
Бреду неведомо куда.  
Хожу, хожу, хожу, хожу...  
И выхода не нахожу.



# Ёлочка

(хороводные  
подвижные игры)

Что за чудо, чудо-  
ёлка  
Все зелёные  
иголки,  
В бусинках и  
шариках,  
В жёлтеньких  
фонариках!



# Снеговик

(п/и «Карусель»,  
«Пузырь» и т.д.)

Я - веселый  
снеговик,  
Жить на улице  
привык!  
Если к вам зайду  
домой,  
Сразу стану я  
водой.



# Лягушка

(метание)

Полубуйтесь,  
какова!  
Я — Лягушка, ква-  
ква-ква!



# Божья коровка

(бег змейкой, п/и  
«Ловишка с домом»)

Я совсем не черепашка,  
Ни коровка! Я – букашка.

Красный домик надо  
мной,  
Словно панцирь за  
спиной.

Это крылышки такие  
Все в горошек,  
расписные.

Если ползать не хочу  
Я возьму и полечу!



# Цветочки

(прыжки «змейкой»)

Что за диво на снегу,  
выросли цветочки!



# Сказочный ДОМИК

(лазанье)

Посмотрите: это дом-  
С крышей, дверью и  
окном,  
И с крылечком, и с  
трубой,  
Цвет у дома -  
голубой.  
Заходите смело в  
дом!  
- Приглашаете?  
Войдем!



# Змея

(равновесие)

Веревка по снегу  
ползет,  
Вот язычок, чуть  
открытый рот,  
Не кусаюсь я друзья,  
потому что я - змея!



# Осьминог

(равновесие, прыжки)

Где-то в море без дорог  
Ходит, бродит  
осьминог,  
И кипящая волна  
Осьминогу не страшна!



# Горка

(скольжение)

Говорят - для детворы  
Веселее нет игры,  
Чем катание с высокой,  
Ледяной, крутой горы!



# Печка

(лазанье)

Не хвально скажу тебе:  
Я - главнее всех в избе!



# Курочка (метание)

Ко-ко-ко, ко-ко-ко!  
Не ходите далеко,  
Поиграйте вы со мною,  
С Рябою, красой такою!



# «Грибок»

(метание)

Гриб, грибочек  
Бросай скорей снежок!



**«Соломенный**

**ДОМИК»**

**(подлезание)**



**«Цветущая  
поляна»  
(равновесие)**



**Спасибо за внимание!**

