

Консультация для воспитателей
«Подвижные игры зимой на свежем воздухе»

Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Шаврыгина С.А.

Прогулка – режимный момент жизнедеятельности детей в детском саду. Она способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Дети много двигаются, а движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Таким образом, прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Зимние забавы: катание на коньках, санках, лыжах, игры в снежки! А если прихватить на прогулку лопатки, метелочки, можно построить целые города из снега. Очень важно в зимний период во время прогулки правильно организовать двигательную деятельность. Так, например, если перед прогулкой непосредственно образовательная деятельность носила статический характер, то прогулку лучше всего начать с подвижной игры; а если предшествовали динамические занятия, то игру целесообразнее организовать в середине прогулки. Не рекомендуется завершать прогулку подвижными играми.

Выходя на зимнюю прогулку, обратите внимание на погоду и обязательно продумайте, в какие подвижные игры будете играть, а в какие дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для этого.

Подвижные игры для дошкольников

Игры и забавы с санками

«На ровном месте»

Расставить 5—6 санок на расстоянии 1—1,5 м. Можно предложить детям:

- пробежать между ними «змейкой»;
- перешагивать через них;
- встать на санки, потом сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места;
- встать рядом, опираясь на санки руками, перепрыгнуть через них;
- стоять на санках на одной ноге как можно дольше;
- поднять санки над головой слева и опустить их на снег справа;
- стоя к санкам лицом, наклониться, опереться на них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок.

«Парное катание»

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар, потом дети меняются местами.

«Саный круг»

Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по

дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

«Олени упряжки»

К санкам нужно привязать две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).

«Веселые тройки»

Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки с двумя малышами. Правит тройкой сидящий впереди. Потом дети меняются местами.

Игры на участке

«Мороз Красный нос»

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Красный нос.

Мороз Красный нос

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз.

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

«Снежная карусель»

Взявшись за руки, дети образуют круг и изображают снежинок, в середине — Снеговик. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег сначала в одну сторону, потом в другую.

«На ледяных дорожках»

Заливается дорожка длиной 4—8 м и шириной 40—60 см. Дети скользят по ней, стараясь продвинуться как можно дальше.

Задание можно усложнить: на дорожке сначала на расстоянии 3—4, а потом 5—6 м от старта положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть с места ногой.

«Метелица»

Дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый — Метелица. Он медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками «змейкой» или обегает их и ведет за собой вереницу ребят.

«Зима»

Дети разбегаются по площадке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком). На слона взрослого «Сегодня тепло, Солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.

«Сугроб»

Дети – «снежинки». Строятся в круг и берутся за руки. По сигналу взрослого «Вьюга! Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих!» — дети собираются в кружок и берутся за руки.

«Найди Снеговика»

Заранее изготовить куклу Снеговика и спрятать его на участке.

- Дети, сегодня к вам в гости обещал прийти Снеговик, он хочет поиграть и с вами. Он где то спрятался, давайте его найдем.

Игры и упражнения на лыжах

«Схвати флажок»

Участники соревнуются попарно. На расстоянии 10м от линии старта находятся флажки. По сигналу воспитателя первая пара скользит на лыжах до флажка. Кто первый взял флажок и поднял вверх, тот выиграл.

«На одной лыже»

Участники выстраиваются на линии старта. У каждого по одной лыже. По сигналу ведущего бегут к финишу. Победитель - кто прибежал раньше.

«Пустое место»

Игроки образуют круг. Выбирают водящего, он бежит на лыжах снаружи круга, дотрагивается до одного из детей, коснувшись рукой, и продолжает движение в ту же сторону. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять место, где он стоял.

«Веер»

Соревнуются парами. Стоя на лыжах, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем.

«Салки - догонялки на лыжах»

Игроки по свистку разъезжаются по всей площадке. Водящий старается догнать одного из них и коснуться рукой. Тот, кого запятнал ведущий, сам становится водящим.

Игры со снегом

«Снайперы»

На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить их снежком.

«Кто дальше»

Дети становятся в шеренгу, в одной руке у них по снежку. По сигналу «Раз, два, три!» дети стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки в зимний период помогают осуществлять задачи физического развития детей.

Список литературы:

1. «Подвижные игры на прогулке» Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева., 2011г.
2. «Игры с детьми на осенних и зимних прогулках» Матиясевиц Д.. 2013г.