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.

**«Санный 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.

**«Оленьи 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» Матиясевич Д.. 2013г.