

Двигательная активность детей дошкольного возраста на прогулке в зимний период

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития.

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима – не исключение из этого правила! А чтобы холод принёс пользу и не помешал малышам получать удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы интенсивные движения сменялись более спокойными.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лёд, ледяные дорожки! Не упускайте возможности использовать постройки из снега – горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом – лопаты, санки с ящиками, листы фанеры и пластика для построек. Следите, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный зимний день.

Для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

- в деятельности должны принимать участие все дети;
- не предлагайте игр, в которых нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега следует ограничивать пространство);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствий, гимнастических упражнений);
- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом у детей должны быть непромокаемые варежки;
- зимние забавы, игры и развлечения проводятся на площадке с утрамбованным снегом.

Игры со снегом в младших и средних группах достаточно просты. В младших группах дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, вёдра, крупные формы, а воспитатель в их присутствии выполняет несложную постройку (вал для перелезания, домик для кукол или животных). Дети могут подвозить снег воспитателю.

Детей средней группы можно привлечь к лепке несложных снежных построек, с которыми они потом будут играть. Дети подвозят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовленного воспитателем.

В старшей и подготовительной группах воспитатель показывает детям новые способы обработки снега. Можно научить их делать снежные фигуры. Воспитатель чертит на снегу фигуры (круг, квадрат, треугольник и т.д.), дети по линиям надрезают снег и осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если эти фигуры смочить водой и дать застыть, то получится хороший строительный материал, из которого можно соорудить любые постройки. Для игры дети самостоятельно лепят мелкие фигуры. Можно построить снежный

городок и организовать в нём зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

В дошкольных учреждениях прогулка должна проводиться ежедневно, если нет сильного ветра, мороза.

Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав большим успехом у детей пользуются эстафеты, аттракционы. Такие развлечения помогут воспитателю содержательно и весело провести с детьми прогулки.

На морозе необходимо постоянно двигаться. Для этого можно использовать разные способы:

- ходьба и бег спинами друг к другу;
- парный бег (взявшись за руки);
- быстрая ходьба с подниманием предметов;
- ходьба «след в след» за воспитателем;
- скольжение по линиям.

После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно почитать стихи на зимнюю тему, загадать загадки о зиме.

Наиболее естественным, недорогим и достаточно эффективным путём повышения ДА детей на зимней прогулке является использование упражнений и игр на санках. Преимущество этого вида упражнений заключается в комплексном воздействии на организм, большой интенсивности и эмоциональности двигательной деятельности, а также возможности развития творческих способностей и воспитания самостоятельности.

Организация условий для обучения катанию на санках предусматривает подготовку оборудования, строительство горок и т.д. В зависимости от возраста детей конструкция санок различна. Детей с 1,5 лет катают на санках со спинкой, а более старшие дети – на санках без спинок. Можно пользоваться санками-ледянками. Для скатывания используют деревянные, земляные, снежные горки:

- горка-петля;
- морская звезда;
- горка-тоннель;
- мамонтовая горка (в виде животного).

Катанием детей с горки надо руководить, т.к., увлекаясь, они не замечают утомления. Так же необходимо соблюдать определённые правила:

- 1.С широкой горки дети могут спускаться по несколько человек одновременно, расстояние между ними должно быть не менее 3 метров.
2. С искусственной (деревянной) горки дети должны кататься по одному.
3. После спуска необходимо быстро встать и отвезти санки в сторону, чтобы другой ребёнок сразу мог начать спуск с горы.
4. Спускаться можно только тогда, когда скат уже пуст.
5. Подниматься на горку надо с края ската, чтобы не мешать другим детям. Воспитатель указывает место подъёма и отмечает его, по необходимости, кеглями.
6. Воспитатель должен находиться на горке, внимательно следить за поведением и требовать строго придерживаться правил движения.
7. Санки нужно возить только за верёвку, а не носить в руках.
8. Если на санках едут двое, то санками должен управлять сидящий сзади

ребёнок.

При спуске с горки для старших дошкольников целесообразно использовать достаточно сложные задания, развивающие двигательные качества (ловкость, координацию, равновесие и т.д.):

- спуститься с горки, управляя санками с помощью ног, лёжа на животе, стоя на коленях, парами;
- спуститься с горки, выполняя поворот в правую и левую сторону, объезжая флажки;
- при спуске с горки попасть в мишень (щит, корзину, обруч) снежком или маленьким мячом, собрать расставленные вдоль склона 2 – 3 флажка.

Продуктивное проведение игр и упражнений предполагает их вариативность, что обеспечивает многократное повторение упражнений, сохранение мотивации, что формирует двигательные навыки и повышает ДА.

Игры с применением санок: «Кто дальше уедет?», «На вершину склона», «Санная путаница», «Хоровод с санками», «Гонки санок тройками», «Гонки по номерам», «Вдвоём», «Кто быстрее?», «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Быстрые санки», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Черепахи» и т.д.

Лыжи – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придаёт бодрость, повышает работоспособность. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определённым способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств: смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Нормально развивающемуся ребёнку можно вставать на лыжи с 2 – 2,5 лет.

Правила ходьбы на лыжах:

- идти, соблюдая интервал, не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции;
- при подъёме на горку помогать слабому;
- скатываться вниз, когда там никого нет;

В начале используют простые задания: пройди как я, сделай несколько приставных шагов вправо, поднимись на склон «лесенкой», пройди в воротца, стараясь их не сбить и т.д.

По мере усвоения навыков ходьбы на лыжах появляется возможность использовать игры, в которых эти навыки совершенствуются. Для успешного участия в играх дети должны хорошо владеть лыжами, т.к. во время игры отмечается эмоциональный подъём и контроль за движениями в это время снижается, особенно в играх-соревнованиях. Но значение игр очень огромно. В них формируются настойчивость, целеустремлённость, чувство товарищества,

взаимопомощи. Игры надо выбирать такие, чтобы дети в них были активны, деятельны. Объяснения давать короткие, чёткие.

Игры на лыжах: «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Через воротца», «Догони меня», «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Слалом», «Буксиры», «На места» и т.д.

Скольжение по ледяным дорожкам способствует укреплению защитных сил организма, создаёт благоприятные условия для развития организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности и проявления смелости, решительности, уверенности в своих силах и т.д. Упражнения на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них равновесие при скольжении, умение управлять своим телом.

Чтобы овладеть движениями по ледяным дорожкам, надо обязательно соблюдать правила:

- кататься в одном направлении;
- кататься с интервалом;
- не перебегать дорожку;
- быстро уходить с дорожки после скольжения.

В начале используют простые задания: прокатить ребёнка по дорожке, держа его за руки; скользить по дорожке, оттолкнувшись с места или после разбега; скользить и выполнять задание; поворачиваться боком, присесть и т.д.

С освоением навыка скольжения добавляются игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мячом в цель», «Успей поднять» и т.д.

В холодное время года длительность пребывания на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, игр и развлечений. При оборудовании площадок для таких игр следует предусмотреть возможность для разнообразных движений. Для прыжков, упражнений на равновесие иметь снежные валы, для метания – нарисованные фигуры.

Постарайтесь сделать снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения детей: лисе или медведю дать в лапы корзину, в которую забрасывают снежки; колпак на голове снеговика даёт возможность упражняться в меткости; туннель, укрепленный изогнутой фанерой, между ног жирафа.

Зима дарит детям свои особенные радости, весёлые забавы, для которых не нужно специального спортивного оборудования. На утопанной снежной площадке поиграйте в подвижные игры: «Пятнашки-ёлочки», «Весёлый хоровод», «Санный поезд», «Оленьи упряжки», «Два мороза», «Без промаха», «Льдинки», «Охота на зверей», «Не уступлю горку», «Защита крепости», «Хоккей» и другие.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания. В природных условиях движения становятся более естественными, непринуждёнными. По мере совершенствования двигательных движений растёт и интерес ребят к ним.