

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа» имени В.Д. Успенского структурное подразделение детский сад «Колосок»

Консультация для педагогов

«Подвижные игры и забавы на прогулке зимой»



Воспитатель: Пименова Н.Н.

2020 год

Значение физических упражнений на воздухе

Ребёнок, который ежедневно гуляет по несколько часов, всегда бодр, весел и энергичен. У него хороший цвет лица, нормальный аппетит, крепкий сон. Но полезное воздействие воздуха теряет свои преимущества, если ребёнок на прогулке пассивен. Активные движения, даже при сравнительно низкой температуре воздуха снимают опасность переохлаждения, способствуя выработке в организме тепла. Важно и то, что увлекательные физические упражнения и подвижные игры во время прогулок приучают детей долго оставаться на воздухе.

Отправляя детей на прогулку, взрослые должны позаботиться, чтобы ему и на морозе было тепло. Разрешить эту задачу отчасти помогает по сезону подобранная одежда. Но, если малыш на прогулке мало двигается, то, как бы тщательно мы его не одевали, он вскоре начинает жаловаться на холод и проситься домой. Детям приносит мало пользы однообразное, медленное чинное прохаживание по участку, под надзором взрослых. И вот результат: ребёнок скучает, мёрзнет, и стремится в помещение. А ведь пребывание на улице можно сделать интересным, насытить весёлыми увлекательными упражнениями и забавами.

Игры на свежем воздухе расширяют знания о природных явлениях, помогают установить причинные связи между этими явлениями, что, в свою очередь, влияет на развитие мышления и речи (заучивание четверостиший к подвижным играм).

Организация различных упражнений и подвижных игр на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности, вместе с тем, создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи. Развиваются и физические качества - выносливость, сила, скорость и т.д. При проведении подвижных игр надо помнить, что моторные умения, знания и ориентировки, закрепляемые в подвижных играх, должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. И зима — любимое время детей для подвижных игр и развлечений. А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными.

Нужно подобрать специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускать возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для построек.

Следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие **условия**:

- в деятельности должны принимать участие все дети;
- не предлагать игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

Игры со снегом

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строительный материал, как снег. После снегопада взрослые сгребают на участках снег и рыхлят его, чтобы детям было легко его копать. Для строительства пригодится

специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций. В подвижных играх и зимних забавах можно использовать различные снежные постройки.

Игры со снегом в **младших и средних** группах достаточно просты.

В младших группах дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, крупные формы, а воспитатель в их присутствии выполняет несложную постройку, например вал для перелезания, домик для кукол или животных. Дети могут подвозить снег педагогу.

Детей **средней группы** можно привлекать к лепке несложных снежных построек, с которыми потом они будут играть. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовленного воспитателем. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

В старших и подготовительных группах воспитатель показывает детям новые способы обработки снега. Можно научить детей делать снежные фигуры. Педагог чертит на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), дети по линиям надрезают снег и снизу осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если эти фигуры слегка смочить водой, получится хороший строительный материал, из которого можно соорудить любые постройки. Для игры дети самостоятельно лепят мелкие фигурки. Можно построить снежный городок, а затем организовать в нем зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

На прогулке можно заняться не только подвижными играми, но и развитием наблюдательности, внимания, умения ориентироваться. Подойдут, например, такие игры-упражнения:

Запомни как можно больше предметов и назови их

Упражнение можно провести в двух вариантах:

I вариант. Вдоль ската горки, через равное расстояние установить предметы (флажок, палку и др.). Ребенку дается задание: катясь с горки на санках, запомнить как можно больше предметов.

II вариант. Бег по маршруту. Маршрут ограничивается 30 метрами. Упражнение проводится по аналогии с I вариантом, только дети бегут.

Угадай, чьи следы?

I вариант. Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы (человека, кошки, птицы и т. д.). Во время прогулки рассмотреть с детьми эти следы, определить, кому они принадлежат, и предложить детям оставить свои следы на снегу. Сравнить.

II вариант. Найти вместе с детьми не запорошенную снегом лыжню. Попробовать прочесть этот след: определить, когда прошел лыжник и в какую сторону он шел (направление показывают отпечатки концов лыж и следы от палок).

Дополнительные задания:

1. Показать детям веточку и предложить внимательно осмотреть ее в течение 30—40 сек. Затем веточку спрятать. Теперь ребята должны постараться как можно точнее ответить на следующие вопросы: сколько на ветке сучков; сколько из них сломанных; от какого дерева и когда срезана эта веточка.

2. Во время пути обратить внимание детей на то, что происходит вокруг. Сколько труб на том доме? Кто там идет вдали — мужчина или женщина? Есть ли здесь лиственные деревья? Сколько человек в той группе? Что нес в руках прохожий? и др.

3. Обратить внимание, что:

а) если большие и маленькие предметы находятся от нас на одном и том же расстоянии, то маленькие кажутся дальше;

б) яркие предметы кажутся ближе, чем темные;

в) в пасмурный день, в дождь, в сумерки все расстояния кажутся больше, а в солнечный день — наоборот.

Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав, большим успехом у детей пользуются игры-эстафеты, аттракционы. Такие развлечения помогут педагогу содержательно и весело провести с детьми прогулки, спортивные состязания и праздники.

Катание на санках с горы

(для всех групп)

На середине ската горы, на высоте вытянутой руки ребенка укрепляется веревка. На эту веревку вешается колокольчик или цветные ленты. Проезжая на санках, ребенок звонит в колокольчик или снимает ленты, флажки. Можно дать такое задание: взять флажок или ленту определенного цвета или во время скатывания с горки бросить снежок в ящик, стоящий сбоку.

Кто выше подбросит снежок

(для всех групп)

В игре принимают участие все дети. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их. Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой.

Кто наберет больше снежков?

(младшая и средняя группы)

На ограниченном пространстве педагог рассыпает снежки. У каждого ребенка есть емкость для сбора снежков. По сигналу дети начинают собирать их. Тот, кто за установленное время больше всех набрал снежков, считается победителем.

Шагай шире

(младшая и средняя группы)

Расстояние между двумя линиями 3—4 м. Необходимо быстрее дойти до противоположной черты, делая широкие шаги. Вместо широких шагов можно передвигаться и прыжками.

Попади в лунку

(средняя, старшая и подготовительная группы)

Педагог делает в снегу несколько лунок, каждому ребенку дает мешочек с шариками. За установленное время дети забрасывают в лунку как можно больше шариков, затем подсчитывают итог.

Кто быстрее слепит десять снежков

(средняя, старшая и подготовительная группы)

По команде дети начинают лепить снежки и складывать их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает тот, кто раньше слепит десять комков и поднимет последний комок над головой.

Снежки

(средняя, старшая и подготовительная группы)

Дети лепят снежки и стараются попасть друг в друга. Бросать можно только в ноги. Вариант: можно разделить детей на две команды. Выбывает из игры тот, в кого попадут снежком. Выигрывает та команда, у которой останется больше игроков.

Кто быстрее лепит снеговика

(старшая и подготовительная группы)

Дети разбиваются на пары, и каждая пара получает задание слепить снеговика. Для этого необходимо скатать комки разного размера, поставить их друг на друга. Сделать снеговику глаза, брови, нос, рот (из морковки и угольков) и надеть шапку (ведро). Выигрывает та пара, которая быстрее закончит работу. Дети о работе договариваются сами, игра начинается по команде «Приготовились! Начали!»

Флажки

(старшая и подготовительная группы)

В игре принимают участие все дети. Вдоль ската горки расставлены палочки с ленточками на них. Необходимо прокатиться с горы на санках и схватить флажок. Побеждает тот, у кого больше флажков.

Два Мороза

(старшая и подготовительная группы)

В игре принимают участие все дети. Выбираются двое детей (два Мороза). Они стоят напротив остальных детей на расстоянии 3—4 шагов. Морозы говорят:

«Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

- Я Мороз — Красный нос,
- Я Мороз — Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

После этих слов дети разбегаются, а Морозы догоняют и салят их. Кого Морозы осалят, те останавливаются. Игра прекращается (после 5—8 сек. непрерывного бега) со словами воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги».

Игра повторяется два-четыре раза.

Льдинка

(старшая и подготовительная группы)

В игре принимают участие все дети. Дети стоят по кругу. В середине круга находится водящий с льдинкой. Он старается ногой отбить льдинку так, чтобы попасть в ноги кому-нибудь из детей. Дети должны подпрыгнуть, чтобы льдинка не коснулась их ног. Ребенок, которого коснулась льдинка, показывает любое движение. Выигрывают те дети, которых льдинка не коснулась ни разу, из них выбирается новый ведущий.

Самые быстрые санки

(старшая и подготовительная группы)

2—3 детей садятся на санки спиной вперед (на одних санках может ехать один ребенок или двое детей). По команде дети начинают отталкиваться ногами и двигаться вперед. Расстояние от старта до финиша — 5 метров. Игру можно повторять 2—3 раза, с разными участниками.

Чья команда быстрее

(подготовительная группа)

Играющие стоят в две колонны. На расстоянии 10 м (можно меньше) от играющих отмечен финиш. По команде «Внимание! Марш!» двое детей (по одному из каждой колонны) надевают лыжи и скользят на них до

финиша. Потом каждый из них снимает лыжи и, держа их вертикально в одной руке, быстро возвращается назад и передает лыжи следующему ребенку. Эстафета повторяется. Побеждает та команда, которая первой проделает весь путь. Последний участник команды должен отдать лыжи первому. Двигаться на лыжах нужно без палок. В игре принимают участие все дети.

Эстафета «Ловкачи»

(подготовительная группа)

Играющие делятся на 2—3 команды. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут 2 м, подлезают под ворота (сделанные из 2 скрещенных лыжных палок), влезают на снежный вал шириной 30—40 см, бегут (или быстро идут по нему), потом спрыгивают. Как только ребенок спрыгнул с вала, начинается движение следующий игрок этой команды. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету и не нарушит ее условий: не сбить ворота, не упасть наверху, не упасть при спрыгивании.

На морозе необходимо постоянно двигаться. Делать это можно разными способами. Подойдут:

- Ходьба и бег спинами друг к другу.
- Парный бег (взявшись за руки).
- Быстрая ходьба с подниманием предметов.
- Бег вперед спиной.
- «Беги и не дотрагивайся» (шесть лыжных палок ставятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок должен пробежать между палками (змейкой), не дотрагиваясь до них. Вместо палок можно использовать другие ориентиры).
- Подъем в горку руки за спиной, спуск с горы (можно шагом или бегом).
- «След в след» — ходьба по следам педагога, педагог при этом учитывает длину детского шага.
- Скользить и ходить по линиям, начерченным на скользкой площадке (старшая, подготовительная группы).

После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить отгадать загадки о зиме.

Крыша в шапке меховой,
Белый дым над головой,
Двор в снегу, в снегу дома,
Ночью к нам пришла... (Зима)
Какой это мастер
На стекла нанес
И листья, и травы,
И заросли роз? (Мороз)
Обгонять друг друга рады.
Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, легки
Быстроходные... (Коньки)
Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки,
Дайте снег, готовы... (Санки)
Ног от радости не чую,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? (Лыжи)
Отгадай, кто я таков?
Я играть с тобой готов:
То качусь я, то скачу,
А подбросишь — полечу. (Мяч)
Он лежать совсем не хочет
Если бросишь — он подскочит,

Бросишь, снова мчится вскачь,
Отгадай, что это? (Мяч)
Он в берлоге спит зимой
Под большой сосной,
А когда придет весна,
Он проснется ото сна. (Медведь)
Кто зимой холодной
Бродит в лесу злой, голодный. (Волк)

Весёлые зимние игры

Два города

На снежной площадке отметить линиями два «города» — на расстоянии 30—35 шагов один от другого. Разбить на две команды. Игроки одной команды будут бежать, игроки другой — салить их снежками. «Бегуны» занимают город, капитан по очереди отправляет их в другой город, а «салки», стоя по бокам площадки, стараются поразить снежками бегущих. Каждое попадание — очко. Когда все перебегут, посчитать очки. Потом команды меняются ролями. Получается своеобразное двоеборье, состязание и в ловкости, и в меткости.

«Опыты»

1. Надутые на холодном воздухе мыльные пузыри, лопаясь, превращаются в удивительные колючие снежинки.
2. Приготовить пипетки и подкрашенную воду, предложить малышам украсить цветными капельками поделки или сугробы.
3. В воздушные шары «Капитошки» налить подкрашенную воду, вынести на мороз на ночь, а утром на прогулке рассмотреть с детьми, какие получились разноцветные шарики. Предложить детям соорудить из них постройку.

Мой ком — больше

Итак, засекается время (для определенности дается пять минут). Пара должна скатать снежный ком. Выигрывают те игроки, чей ком окажется больше.

Снежные обгонялки

Итак, перед участниками соревнования стоят снежные комья. По сигналу игроки начинают катить ком по направлению к финишу. Выигрывает тот, кто первым доберется до финиша.

А как вы думаете, что можно сделать из таких огромных комков снега? Правильно, снеговика! Да не одного, а нескольких! Итак, следующее соревнование.

Чей снеговик выше?

Название игры говорит само за себя. То есть игроки по команде должны построить из имеющихся снежных комков снеговика, при этом, не разбив комья. Со снеговиком можно придумать и другую игру.

Веселый снеговик

На голову только что вылепленного снеговика надевается ведро. По команде игроки по очереди подходят и сбивают снежками ведро. Каждому участнику дается три попытки. Если он сбил ведро с первой попытки, то получает 30 очков, со второй — 20, с третьей — 10 очков. В конце состязания суммируется количество заработанных командой баллов.

Интересные состязания можно устроить и на санках, которые наверняка есть у многих ребят. Начинаем с веселой игры.

Тяни-толкай

На санки садятся два игрока одной команды. Но садятся они... спиной друг к другу. Задача: как можно быстрее добраться до финиша, отталкиваясь только ногами (один игрок едет лицом к финишу, второй — спиной).

Санная тема продолжается и в следующем соревновании.

И опять тяни-толкай!

Теперь на одни сани садятся игроки разных команд. Задача игрока, сидящего по ходу полозьев, — пересечь финишную черту. Задача его соперника — не дать ему этого сделать. На выполнение дается три минуты. Команда получает по 10 баллов за каждую победу.

Ну-ка берегись!

Пара саней ставится на расстоянии 3—4 метров. Два игрока садятся на них лицом друг к другу и берут в руки веревки саней соперника. Между санями чертится линия. По сигналу игроки начинают тянуть веревку на себя, подняв ноги на санки (как вариант — можно помогать себе ногами). Выигрывает участник, который перетянул соперника через черту на «свою» территорию.

Саночные состязания подошли к концу. А теперь опять запаситесь снежными комьями.

Поразим мишень

На заборе или на стене дома нужно начертить 2 мишени для каждой команды. Можно вылепить круги, используя снежки. Соперники начинают забрасывать мишени снежками. Баллы начисляются по количеству попавших в цель снежков.

Другой вариант: побеждает тот, кто первым полностью залепит мишень снежками.

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок расширяют двигательный опыт детей, совершенствуют навыки основных движений, развивают ловкость, быстроту, выносливость, формируют самостоятельность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

ИГРА – ЯВЛЯЯСЬ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ, ОТДЫХОМ – СПОСОБНА ПЕРЕРАСТИ В ОБУЧЕНИЕ, В ТВОРЧЕСТВО, В ТЕРАПИЮ, В МОДЕЛЬ ТИПА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ПРОЯВЛЕНИЙ В ТРУДЕ.



ИСТОЧНИКИ:

1. [vospitateliam_material_zimnie_igry_i_zabavy.doc](#)
2. [konsultatsiya_dlya_pedagogov.doc](#)
3. [Podvizhn-igri-na-progulki.pdf](#)
4. К.К. Утробина «Подвижные игры для детей 3-4 лет»
5. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе»