



**СНЕГ ЛОЖИТСЯ НА ДОМА:
К НАМ ОПЯТЬ ПРИШЛА ЗИМА!**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**



Инструктор по физической культуре: Кряжева Е.П.

Зима — не повод отменять прогулки на свежем воздухе!

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

Чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие, они должны быть заняты интересным делом.

Подвижные игры в этом отношении занимают особое место — они являются универсальным и незаменимым средством физического развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.



Подвижные игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Задача взрослого создать условия для реализации возможностей ребёнка, через подвижные игры. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными видами деятельности.

В ходе игры важно знать и обращать внимание на внешние признаки утомления ребенка.

Нормальным считается чуть возбуждённое лицо, немного сниженное внимание, но четкое выполнение заданий и, главное отсутствие жалоб в чём – либо!
В том случае если движения детей нечётки, неуверенны, пробуждение конфликтности, отказ от участия в игре, необходимо перейти к другой деятельности и снизить нагрузку.

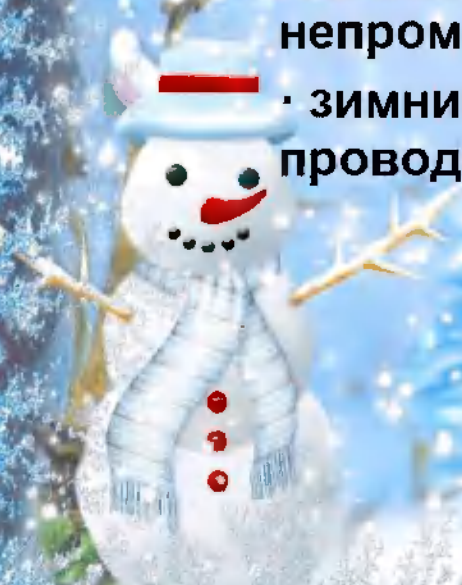


Подвижная игра не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы. Специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, ледянки, снеголепы и т.п.

При организации зимних игр и забав следует соблюдать определенные условия:

- не предлагайте 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 снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

Игры со снегом детей 2-4 лет достаточно просты. Дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, крупные формы, а взрослый в их присутствии выполняет несложную постройку, например вал для перелезания, домик для кукол или животных. Дети могут подвозить снег на санках.

Детей 4-5 лет 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 из снега мелкие фигурки. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.



Детям 6-7 лет взрослый показывает разные способы обработки снега. Можно научить детей делать снежные фигуры. На снежавшемся снегу взрослый может нарисовать разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), предложить детям по линиям надрезать снег и снизу осторожно вынимать 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.

Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав, большим успехом у детей пользуются подвижные игры с правилами, сюжетные подвижные игры, игры с элементами зимних спортивных игр, игры-эстафеты.

**Игры на зимней прогулке
вызывают у детей сильные
эмоции, чувство удовольствия,
радости.**



«Снеговик» (массовая)

Цель: Развитие творческих, двигательных и коммуникативных способностей.

Количество играющих детей: от 10 до 20 детей.

Материалы: шапочка «Снеговика»; рукавицы.

Описание игры: Считалкой выбирают водящего снеговика, он одевает шапочку и рукавицы. Снеговик встаёт на одну из сторон площадки, остальные дети на противоположной стороне в шеренгу. По сигналу дети начинают двигаться к Снеговика, при этом наклоняются, выполняя имитационные движения «набирают снег, лепят снежки», проговаривают слова игры, на последние слова- дети «бросают снежки» в Снеговика.

" Из холодного снежка
Слепим мы снеговика.
Он огромен и сердит
Во дворе один стоит.
Сколько можно так стоять
Будешь с нами ты играть?"

Снеговик отвечает:

" Буду, буду я играть,
Буду вас я догонять!
Замораживать!"

Снеговик догоняет детей, дотрагивается рукавицей до плеча ребёнка, тот встаёт " замороженный"
Игра заканчивается, когда Снеговик" заморозит"
всех детей.

Количество повторов игры: 5 - 6 раз



« Салки со снежками (коллективная) »

Цель игры: развитие ловкости, меткости, выносливости.

Количество играющих детей: от 6 человек

Материал: снежки

Описание игры: Игра проводится на площадке 30 x 15 м. В ее центре чертят не большой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

Количество повторов игры: 3-4 раза



«Кто быстрее» (командная)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

Количество играющих детей: от 6 человек

Оборудование: санки, флажки

Описание игры: На игровом поле отмечают флажками линии старта и финиша. Игроки делятся на команды по 3 человека. Первые номера каждой команды становятся впереди саней на стартовую линию и берутся за веревку; вторые садятся на санки, а третьи встают позади для подталкивания. По сигналу ведущего тройки везут санки вперед до линии финиша к своему флажку, огибая его и быстро меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, вторые берут веревку, а третьи садятся на санки, и сразу без сигнала тройки снова везут санки к стартовой линии. Огибают флажок, снова меняются местами и едут к финишу. Когда последний ребенок, подталкивающий санки, встанет на финишную линию, он берет флажок в руки и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

Количество повторов игры: 3 – 4 раза

«Метелица» (массовая)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, воспитание коллективизма и товарищества.

Количество играющих детей: от 10 до 20 детей.

Описание игры: Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Стоящий первым - метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

Количество повторов игры: 5 - 6 раз



Почему же так важны подвижные игры для дошкольников?

Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание.

- Повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.
- Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками.
- Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается.

