

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»

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.

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. И зима — не повод отменять прогулки на свежем воздухе! Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. А 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 считаются универсальным и незаменимым средством физического развития. Главная цель воспитателя — дать почувствовать ребёнку, что ему доверяют, включают его в решение трудных для него проблем и задач. Именно подвижная игра помогает ребёнку обрести, друзей, выразить себя в интересной для себя деятельности. Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Задача воспитателя 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 в каждой возрастной группе он разный. 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, неуверенные, пробуждение конфликтности, отказ от участия в игре, необходимо перейти к другой деятельности и снизить нагрузку.

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 и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для построек.

Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

- в деятельности должны принимать участие все дети;
- 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Снежинки и ветер

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

Найди Снегурочку

Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.

Воспитатель: Ребята, сегодня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давайте ее найдем.

Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают, кружатся парами.

Лиса в курятнике

С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

Зайка беленький сидит

Дети, имитируя зайчиков, бегают, веселятся на полянке (площадке), приседают на корточки.

Взрослый:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети подпрыгивают на двух ногах на месте.

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

Взрослый изображает медведя и пугает детей, они разбегаются по площадке.

Праздничный торт

Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега.

Торт может быть любого размера, формы. Его можно украсить цветными льдинками.

ЗАБАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Белые медведи

Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

По снежному мостику

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

Методические указания для педагогов: следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

Поезд и туннель

Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз сно-ва гудит, после этого поезд проходит в туннель.

Дети меняются ролями и игра продолжается.

Стенка – мишень

Дети играют группами по несколько человек, каждый готовит для себя по 5 снежков.

На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.

Методические указания для педагогов: вместо нарисованной мишени в стене могут быть сделаны отверстия, в которые нужно попасть, любой формы — круглые, квадратные, треугольные и т.п.

Снайперы

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

Методические указания для педагогов: можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).

Кто дальше?

Дети становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай правой (левой)!» все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

Кто к нам в гости приходил?

«Кто к нам в гости приходил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу следы (собаки, зайца, кошки, птиц).

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарекают и т.д.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Мороз Красный нос

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

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков. В конце подводятся итоги: какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

Возможен вариант. Правила те же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.

*Оба Мороза (вместе):
Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые,
Я — Мороз Красный нос,
Я — Мороз Синий нос.*

*Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?*

*Дети
Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.*

Играющие перебегают из одного в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось осалить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

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.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

Затейники

Один из игроков — затейник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят:

*Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем ... вот так.*

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение из зимнего вида спорта: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

При следующем повторении игры выбирается новый затейник.

Затейники должны демонстрировать движения, не повторяя уже показанных.

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.

ЗАБАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Попляши и покружись

Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрослого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кружатся в парах. Когда же он произносит «Стой!», дети останавливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (при этом руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить: по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

Перетяжки

Играющие встают вокруг сугроба, крепко держась за руки.

Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь опрокинуть их в сугроб. Если это удастся, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

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.

Снегодром

Дети должны слепить Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку, украсить их. После этого все вместе водят хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.

На площадке дети строят из снега (дома, почту, вокзал и т.п.). Затем изображают трамвай (встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящему) и катаются «по улицам» построенного города.

Можно организовать конкурс на лучшую фигуру (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т.п.) или сказочного персонажа из снега.

Ледяные кружева

Заранее готовятся разноцветные льдинки (синие, красные, зеленые, желтые и др.). Их дети выкладывают на утоптанном снегу разноцветные мозаики, узоры. По окончании работ можно провести конкурс на лучшую мозаику или самый красивый узор.

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.