

Консультация для родителей «Игры и физические упражнения зимой»

Активность в движениях – необходимое условие нормального роста и развития организма дошкольника. И если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время года их активность снижается. Тяжелые одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения детей. В то же время хорошо известно, что недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, замедляет его рост, уменьшает сопротивляемость заболеваниям. Взрослым – родителям и воспитателям – следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для активной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка и в ненастную погоду, так как движения на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают особую ценность. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным профилактическим средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Там, где проявляется действенная забота о том, чтобы малышам было интересно на площадке (можно было бы поиграть в интересные игры в снежных постройках, посоревноваться в беге, метании и т.д.), дети и в зимнее время двигаются много и охотно. Если есть возможность, надо защитить детскую площадку от ветра, например: оградить ее снежными валами, снежными фигурами зверей, сделать сугробы в разных местах площадки, особенно вдоль забора, веранды.

Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных движений. Хорошо заранее предусмотреть места их расположения, преимущественно по краям площадки. Опыт прошлых лет подскажет удачные варианты размещения с тем, чтобы середина оставалась свободной для подвижных игр и упражнений. Благоустраивая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия, например, к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести снег и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом – и получится снежный вал, по которому можно ходить, спрыгивать с него, перебрасывать через него снежки. Оставшийся от спиленного дерева пенек послужит основой для снежной фигуры медведя, зайца, оленя, в лапах, которых укреплены корзина, ящик и т.п. Между деревьями, но там, где нет низко свисающих веток, прокладывается лыжня. Из заранее заготовленных сугробов делают снежные валы (длиной 3 – 4 м) для упражнений в равновесии, бугорки для спрыгивания, открытый неглубокий лабиринт для разнообразных игр. В прочно сделанном валу прокапывают отверстия – ворота для пролезания. По краям площадки располагаются ледяные дорожки для скольжения на ногах, лыжня, горки. Обледенелые места посыпаются

песком или золой. Для многих игр необходима разметка – обозначение линии «старта», границы «городка», «домиков». Разметку рекомендуется делать синькой или другими анилиновыми красителем, разведенным в горячей воде. Через 15 – 20 минут проведенные кистью линии полить водой для образования ледяной корочки – это позволит им сохраниться в течение зимы.

Особое внимание надо обратить на одежду ребенка, так как его активность во многом определяется ее целесообразностью в зависимости от конкретных погодных условий.

Родителям следует быть внимательными к ребенку, занятому физическими упражнениями, чтобы он не превысил свои реальные возможности, а это часто бывает в увлекательных играх и соревнованиях. Покраснение лица, частое «шумное» дыхание, возбуждение, конфликты с товарищами, нарушение координации движений – признаки чрезмерной нагрузки. Необходимо тактично переключить дошкольника на менее подвижную деятельность, но не наказывать полным прекращением движений, когда разгоряченный игрой ребенок может переохладиться.

Часто болеющие дети, имеющие какое – либо хроническое заболевание, особенно нуждаются в регулировании двигательной нагрузки в зимнее время. Им чаще необходимо чередовать более подвижную деятельность со спокойной, например: после неоднократного скатывания с горки предложить медленно покатать куклу по ровной дорожке, игру «Ловишки» сменить метанием снежков в цель.

Несомненно, надо учитывать конкретную погоду: наличие ветра, осадков, повышение температуры воздуха к концу прогулки – и постараться не допускать ни перегрева, ни охлаждения играющих детей.

Подвижность ребенка также во многом зависит от его двигательных умений, от того, владеет ли он такими естественными движениями, как ходьба, бег, прыжки, метание. Эти движения составляют основу большинства подвижных игр, в которые играют дети. Успех в игре определяется легкостью выполнения двигательных действий.

Взрослые используют зимние условия для упражнений детей в следующих движениях:

Ходьба по следам, ходьба поднимая колени, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на горку и спуск с нее, ходьба «змейкой» между прутьями, вокруг сугроба.

Бег до дерева, куста, «змейкой», с горки на горку, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Упражнение в равновесии – ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, с перешагиванием через снежки, палочки.

Прыжки на месте и с продвижением вперед (расстояние 3 – 4 м), спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и одной ноге.

Подлезание под ветку, пролезание в снежный тоннель.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель на дальность, бросание вверх (выше куста, дерева).

ИГРЫ НА СНЕЖНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

«Скатай шар». Играющие делятся на равные группы. Договариваются о продолжительности игры (4 – 5 мин.) и начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим. Выигрывает группа, скатавшая за установленное время самый большой ком.

«Попади в колпак». Заранее лепится снеговик. Ему на голову надевают колпак (из картона) или корзину. С обозначенной линии (с расстояния 2 – 4 м, в зависимости от возраста играющих) игроки по очереди бросают снежки, целясь в колпак. Выигрывает тот, кто попал большее число раз. Усложнение: не просто попасть, а сбить колпак – для этого надо попасть не в его основание, а в вершину.

«Сбей кеглю (городок)». На возвышении (снежный вал, пеня) ставят кеглю. Ребята по очереди метают снежки, целясь в предмет.

«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по площадке. Взрослый: «Ветер подул, закружил снежинки» – ребята кружатся на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: «Снежиночки – пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» – малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

«Трудный переход». На площадке, где имеется снежный вал, снежные бугорки разной высоты (20 – 30 см, расстояние между ними 10 – 15 см), детям можно предложить пройти, сохраняя равновесие, по этим постройкам. Обязательно установить направление движения во избежание столкновения.

«Ледяной бильярд». На столе выложить бортик из снега, залить все водой, оставив уголки свободными. Играют дети кием – палкой, загоня ледяные шарики в уголки. Выигрывает тот, кто закатил больше шариков.

«Накорми медведя (зайца)». Ребята с 2 – 3 м поочередно метают снежки, стараясь попасть в корзину, которая укреплена в лапах снежной фигуры. Выигрывает тот, кто забросил большее количество снежков.

«Не попади в сугроб». На площадке насыпается небольшой сугроб или кладется снежный ком. Играющие берутся за руки, образуют круг и по команде тянут друг друга на сугроб. Проигравшим считается тот, кто попадет в сугроб или столкнет ком.

«Попади в мяч». На среднюю линию площадки кладут два мяча (резиновые, волейбольные). С расстояния 2 – 3 шагов двое ребят стараются попасть снежками и откатить свой мяч на заднюю линию площадки. Выигрывает тот, кто сумел это сделать первым.

«Кто скорее по дорожке». Из палочек, льдинок выкладывают две – три дорожки к снежному валу шириной 30 см, длиной 3 – 4 м. На снежном валу укрепляют флажки или палочки. Играющие прыгают на двух ногах по дорожке. Выигрывает тот, кто первым допрыгал и взял с вала флажок.

«Заморожу!». Ребята стоят по кругу, водящий (им может быть и взрослый) – в центре. Прыгают на двух ногах со словами «Не боюсь!» и при этом то разводят руки в стороны, то прячут их за спину. Водящий старается дотронуться до игрока, у которого руки подняты в стороны, – «заморозить».

«Вороны». Играющие выполняют действия, руководствуясь словами водящего; слова «кар – кар, кар – кар» дети произносят вместе с водящим. В о д я щ и й: «Вот под елкой запущенной скачут по снегу вороны. Кар – кар, кар – кар!» – ребята прыгают на двух ногах вокруг елки, пенька.

В о д я щ и й: «Из – за корочки подрались, во все горло раскричались: «Кар – кар, кар – кар!» – дошкольники разбегаются по площадке.

В о д я щ и й: «Только ночка наступает, все вороны засыпают. Кар – кар, кар – кар!» – малыши взлетают на бугорки, снежный вал, пеньки.

Для выбора водящего используют считалку, например:

Зимний вечер темен, долог, насчитаю сорок елок.

Скину шубку на снежок. Выходи водить дружок!

«Снайпер». На снежном валу устанавливаются мишени (размером 30 * 38 см) из фанеры по количеству играющих. Перед валом чертят несколько линий на расстоянии 1,5 – 2 – 2,5 – 3 м. Ребята бросают в мишени снежки или мячи. Меткий «снайпер» при повторении бросков отходит дальше, на следующую линию. Выигрывает тот, кто окажется на самой дальней от вала линии.

«Осада крепости». Из снега делается стенка высотой 1,2 – 1,5 м. Ребята образуют пары. Первые каждой пары располагаются в «крепости». Им даются мишени из фанеры (диаметр – 30 см) на палках длиной 30 – 40 см. Вторые игроки каждой пары встают на расстоянии 2 – 3 м перед крепостью и берут по несколько снежков. По сигналу находящиеся в крепости игроки поднимают на 1,5 – 2 мин. мишени вверх, а их партнеры бросают снежки в цель. Подсчитывается число попаданий, затем игроки меняются местами.

«Загони льдинку». В центре площадки обозначен краской круг. От него в разные стороны расходятся цветные линии длиной 3 м. У начала каждой линии стоит игрок, у его ног льдинка. Прыгая на одной ноге, он подбивает льдинку, загоняя ее в круг. Отмечается пришедший первым.

Вариант: гнать льдинку или шайбу клюшкой, увеличив длину линии до 8 – 10 м.

На снежной площадке (размер 15 * 7 м), обнесенной невысоким снежным валиком высотой 40 – 50 см, детей учат элементам игры в хоккей. Для игры нужны ворота размером 100 * 80 см, если нет готовых ворот, можно нарисовать краской, клюшки длиной 60 – 70 см, шайбы массой 50 – 70 г, диаметром 5 – 6 см. Лучше приобретать пластмассовые, чтобы не было травм, ведь умения детей невелики. Вначале обучают отдельным приемам игры:

Ведение шайбы клюшкой в прямом направлении, не отрывая ее от шайбы.

Ведение шайбы клюшкой между предметами, поставленными в линию.

Передача шайбы клюшкой друг другу на месте и в движении; задерживать шайбу.

Бросок шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева.
Ведение шайбы клюшкой в прямом направлении и обводя предметы, бросок по воротам.

После овладения отдельными приемами детям предлагаются игры и игровые упражнения.

«Проведи шайбу». Играющие ведут шайбу клюшкой по площадке до какого – либо ориентира (снежный вал, палочки, флажки) на расстояние 10 – 15 м и обратно. Отмечаются дети, первыми выполнившие задание.

«Передай шайбу». На площадке линиями обозначается коридор шириной 3 – 4 м. Ребята парами двигаются вдоль него, передавая шайбу. Выигрывает пара, закончившая передачу первой.

«Кто скорее загонит льдинку». Ребята с линии старта гонят льдинки ногой, лопаткой или клюшкой на противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию.

Вариант: загнать льдинку в лунку, выкопанную в снегу.

«Защита городка». Играющие встают по кругу, в центре круга – городок, его защищает водящий. Остальные ударяют клюшкой по шайбе, стараясь сбить городок. Сбивший городок становится водящим.

«Катание на санках». Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Малыши, вначале сидящие на санках, очень скоро сами хотят активно действовать: возят на санках кукол, нагружают снег, катаются с горки вначале со старшими, потом самостоятельно. Последнее развлечение – самое эмоциональное. Спустившись с горки, ребенок тотчас старается снова подняться на нее. Он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления. Взрослым необходимо регулировать физическую нагрузку, учитывая возраст ребенка, его физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий, но не должно быть и обратного – ожидание очереди при спуске с горки ведет к охлаждению, появлению озноба. Так бывает при большом числе желающих кататься. В целях временного отвлечения части детей от горки им следует подсказать несколько интересных игр и развлечений с санками на площадке.

«Саный поезд». Распределившись парами, дети постарше катают младших вначале по прямой дорожке, затем с поворотами – вокруг сугроба, дерева, соревнуются в скорости катания. Затем двое малышей везут одного старшего. Можно соединить двое санок – два ребенка сидят на санках, двое везут.

«Кто скорее». В середине большого круга, начерченного на площадке, размещаются двое – трое детей с санками. По сигналу взрослого выполняют задания:

быстро вывезти санки из круга, держась за спинки, и сесть на них;

при выезде из круга поменяться санками и сесть в них;

толкнуть санки, сесть на них и выехать из круга.

Во всех заданиях побеждает самый быстрый.

«Догони». Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются: у кого санки проскользят дальше.

«Кто первый к финишу». Игроки с санками стоят у линии старта, на расстоянии 10 м от них обозначается линия финиша. Садятся на санки, не касаясь ногами земли, берут по две лыжные палки и, отталкиваясь ими, стараются быстрее достичь финиша. Побеждает игрок, который первым пересек линию финиша.

«Черепахи». Играющие делятся на пары, у каждой пары – санки. Игроки садятся на санки спиной друг к другу и по сигналу стараются побыстрее доехать до финиша (5 – 6 м), согласовывая свои действия. Выигрывает пара, первая прибывшая к финишу. При катании с горки должны быть установлены правила, выполнение которых обязательно для всех:

Находясь на горке, ждать своей очереди, спускаться только тогда, когда внизу никого нет.

Внизу не останавливаться, сразу уходить в сторону с дорожки раската, не пересекать дорожку перед следующим спускающимся.

Подниматься на горку с определенной стороны.

Катание с горки развивает у ребят умение управлять санками, особенно при поворотах. Надо наклонить корпус в сторону поворота, например, вправо, слегка притормаживая правой ногой. При повороте влево тормозить левой ногой.

При неожиданном появлении препятствия уметь затормозить, поставив обе ноги на снег, одновременно приподнимая передок саней. Если скорость велика и затормозить не удастся, следует во избежание столкновения упасть в сторону на бок. Неоднократно съезжая с горки, дети тренируются в ловкости, координации движений. По мере овладения спуском с горки дошкольникам предлагаются интересные задания:

собрать разложенные на горке предметы (снежки, флажки и др.);

попасть снежками в цель;

проехать под воротами (из лыжных палок, прутьев);

приехать в обозначенное место, повернув вправо (или влево) от дорожки раската;

спуститься с горки, сидя на санках вдвоем (при спуске с горки вдвоем ребенок сидит впереди, взрослый сзади. Когда ребенок начинает спускаться самостоятельно, взрослый подталкивает санки к спуску, пока малыш не научится этому сам).

На невысоком снежном бугорке дети с удовольствием поиграют в игру «Бегом по горке». Вбегать вверх и сбегать с бугорка по ограниченной палочками дорожке шириной 30 – 40 см.

Выбирая место для горки, следует использовать имеющийся рельеф площадки (возвышенность, уклон), что позволит сделать горку более прочной, а раскат – длинным. Лучшее время постройки – оттепель. Использовать заранее заготовленные сугробы, утрамбовать снег, сделать

ровную площадку наверху (1,2 * 1,2 м). Лесенку для подъема на горку расположить сзади или сбоку горки, рядом с ней – желоб для санок. Спуск огородить невысоким барьером. На протяжении ската не должно быть деревьев, кустов, проходящих по нему людей. В морозные дни залить горку водой. Горка для спуска на лыжах должна быть ровная, пологая, склон крутизной 20, длина раската – 30 м, без деревьев и кустарников.

«Ледяные дорожки». Скольжение по ледяным дорожкам – веселое упражнение, доступное дошкольникам. Заливать дорожку лучше на утоптанном снегу, в том месте. Где есть небольшой уклон и свободное пространство раската. Ширина дорожки 40 – 50 см, длина 4 – 6 м. В начале зимы дорожка короткая, к концу более длинная, ее следует окантовать цветной полосой. Дорожка может быть сделана с разрывами, т.е. скользящая поверхность (2,5 – 3,5 м) чередуется со снежной (1,5 м, по которой дети бегут. Малышу сначала помогает взрослый, держа его за руку, а затем уже сам ребенок с увлечением скользит по дорожке. Это движение развивает чувство равновесия на скользкой поверхности, умение управлять своим телом в разном положении (стоя, с поворотом, в приседе). Вот какие задания предлагаются детям, уверенно выполняющим скольжение:

- приседать и выпрямляться посередине дорожки, в конце ее;
- скользить боком (правым, при повторении – левым);
- скользить на одной ноге, делая «ласточку» (руки в стороны, одну ногу поднять назад, удерживая равновесие на другой ноге);
- скользить на одной ноге, другую ногу согнуть в колене и поднять вперед – «цапля»;
- во время скольжения разводить и сводить ноги – «фонарики»;
- скользить парами, стоя или в приседе.