

Организация двигательной активности на зимнем участке

Катки и ледяные дорожки.

На участке можно сделать 2 небольших катка: снежный, для начинающих кататься детей. В этом случае место хорошо надо утрамбовать снегом и раскатать. Ледяной каток можно и нужно заливать на площадках старших и подготовительных групп. Для дорожки утрамбовывается снег шириной 60см для мл. гр;- 40см для ср., ст., подг., гр, длина дорожки - мл., ср.,-4метра; - ст., подг., 8 метров. В старшей подготовительной группах можно заливать каскад дорожек, одна за другой, длина 2-5 метров, расстояние между ними 3-5 шагов. Можно залить дорожку на невысокой горке, высота –50см, длина 15-20 м .

Снежные валы

В младшей и средней группах на участках по периметру с одной стороны хорошо соорудить снежный вал, ширина- 40-50см, длина 4-5 метров, высота 20-30см. По мере накопления снега его сгребают в одну сторону площадки, затем его утрамбовывают и выравнивают.

Постройки из снега должны использоваться ежедневно. Можно включать забавные упражнения, например «Белые медведи», «По снежному мостику», «Кто к нам в гости приходил» (следы на снегу), «Попади в цель» (на снежной стенке изображают цветной круг диаметром 75см. или вместо мишени в стенке могут быть сделаны сквозные мишени любой формы: треугольник, круг, квадрат.

Игры с санками

Дети младших групп сами возят санки за веревку, катают игрушки, перевозят снег. Малышам педагог помогает скатываться с горки. Вместе с ребенком педагог поднимается на горку, усаживают на санки и осторожно спускают вниз. Если ребенок боится, то педагог спускает его идя рядом, направляя санки, или предлагает скатываться вдвоем с более смелым ребенком. Постепенно дети смогут скатываться самостоятельно. Одновременно можно рекомендовать следующие игры: «Саный поезд» (педагог и старшие дети возят саный поезд), «Парное катание» и др..

Детей старших и подготовительных групп привлекают более сложные виды двигательной деятельности: скольжение по ледяным дорожкам, игра в хоккей, катание цветных ледяных шаров с горки в лунку, спуски с гор на санках и лыжах, ледянках, снегоходах, а также скатывание на санках с горок на коленях, лежа на животе. Это трудные и опасные упражнения, поэтому разрешать выполнять их следует только дисциплинированным и достаточно подготовленным детям. Именно в старших группах спуски с гор и катание на санках можно усложнять различными заданиями: «Запомни как можно больше предметов и назови их», «Флажки», «Самые быстрые санки», «Гонки санок»(лежа на животе отталкиваться руками), «Быстрые упряжки», «Два по два», «Хоровод с санками», «Эстафета с санками» (опираясь руками на санки сзади, играющий добегают до условного ориентира, обегает его и возвращается). На спуске с горки можно поставить воротца, проезжая через них дети учатся управлять санками.

Игры и упражнения на ледяных дорожках.

В младших группах на начальном этапе детям предлагается пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если ребенок упадет, надо ему предоставить возможность подняться самостоятельно.

Дети старшей и подготовительной группы помогают малышам передвигаться по дорожке. Малыша берут с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

Когда ребенок почувствует уверенность ему можно предложить разбежаться и самостоятельно поскользиться по дорожке.

В старших группах можно предложить по очереди катать своих друзей. Ребята присаживаются и берутся за шнур сложенный петлей, а другие тянут, каждый раз меняясь местами. Ребенок, который скользит, может кататься стоя, в присяде, тренированным детям можно предложить разбежавшись скользя по дорожкам каскадом. Кроме того, на ледяной дорожке с невысокой горки можно скользить вдвоем, втроем, поездом, из положения стоя, присев. Одновременно можно детям давать во время движения задания типа: «Кто дальше продвинет кубик, шайбу по ледяной дорожке. Длина шнура 1-1,2 метра.

Упражнения с лыжами

Обучение ходьбе на лыжах выполняется в определенной последовательности:

- учить детей подбирать лыжи по росту;
- объяснить и показать как правильно надеть лыжи;
- как ухаживать за лыжами;
- научить детей принимать правильной исходное положение для ходьбы на лыжах(стойка лыжника-Ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты, опущены вниз);
- научить держать дистанцию;
- научить детей падать.

Предварительная работа (октябрь, ноябрь, декабрь).

Давать упражнения для развития чувства равновесия, ритма, координацию рук и ног, упражнения для укрепления свода стопы, можно рекомендовать игры. С первым снегом, на прогулке можно предложить детям идти точно по следам взрослого. В группе рекомендуется проводить беседы, рассматривание картинок о зиме, зимних видах спорта, обращая внимание на положение тела, рук, ног.

Первые упражнения:

- поднимание ног с лыжами;
- попеременное переступание в стороны;
- ступающий шаг (самый простой);
- скользящий шаг (выполняется с толчком);
- повороты на месте и в движении;
- подъем в горку: обычный шаг, «елочкой», полуелочкой, лесенкой;
- ходьба между предметами;
- ходьба по двое, взявшись за руки.

В младших группах ребятам предлагают ходьбу обычным шагом по прямой (30м), по кругу, в воротики. В старших упражнения усложняются: конькобежец на лыжне (руки за спиной); кто быстрее? (30 м); слалом (на ровном месте расставляются палки, ребенок пробегает змейкой); догонялки; встречная эстафета 60 м.

Лыжи на горке

На горке старшим детям можно предложить спуск по коридору(не задевая ориентиры); спуск с горы меняя положение - стоя руки в сторону, вперед, спуск в присяде, спуск на одной лыже.

Подвижные игры на зимнем участке.

Младшие группы.

- «Снежинки»;
- «Найди снегурочку»;
- «Зайка беленький сидит»;
- «Лиса в курятнике»(наст-вал);
- «Белые медведи»;
- «По снежному мостику»;
- «Поезд в туннеле»;
- «Стенка мишени».

Старшие группы

- «Мороз красный нос»;
- «Два мороза»;
- «Снежная карусель»;
- «Попади в движущуюся цель»;
- «Беги из круга»;
- «Взятие крепости»;
- «Попади в круг»;

«Сбей колпак».

Элементы хоккея

«Гонки с шайбой» (участвуют несколько команд);

«Загони льдинку в ворота»;

«Забей в ворота» (дети по очереди забивают в ворота шайбу);

«Сбей кеглю» (на линии ворот ставят кегли расстояние 3-4 метра).

Площадка: 5x10; 10x20м

Ворота: ш-1метр, в- 1,5 метра.