

Зимний стадион

- можно организовать для нескольких групп

При правильном использовании зимних стадионов успешно решаются следующие задачи:

Укрепление дыхательной системы детей, формирование осознанных навыков регуляции дыхания, укрепление опорно - двигательного аппарата.

Осуществление профилактики простудных заболеваний.

Развитие двигательных способностей: выносливости, координации, силы.

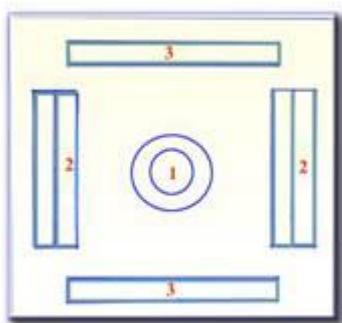
Формирование внутренней потребности детей в движениях на улице в зимний период.

Знакомство и закрепление знаний детей о климатических, природных особенностях родного края, влияющих на здоровье человека.

Воспитание здорового образа жизни.

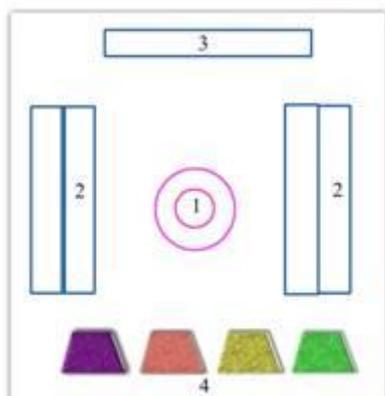
Мини «Ледяной стадион» (схема № 1).

«ЛЕДЯНОЙ СТАДИОН»



1. Снежное кольцо, ледяное кольцо.
2. Двойные ледяные дорожки.
3. Одинарные ледяные дорожки.

* ЛЕДЯНОЙ СТАДИОН *



1. Снежное кольцо, ледяное кольцо.
2. Двойные ледяные дорожки.
3. Бун.
- 4.

В центре площадки из плотно утрамбованного снега делаем кольцо диаметром внутри 2м, шириной 40-50см, высотой 10-15см.

На расстоянии 1,5-2м от кольца (по периметру) с противоположных сторон заливаем водой прямые одинарные и двойные дорожки длиной 3-4м. С других сторон выставляем разноцветные ледяные буи (чтобы их получили заморозили разноцветную воду в ведрах, после этого перевернули ведро и вынули осторожно получившиеся буи) устанавливаем их на расстоянии 40 см друг от друга на площадке.

Упражнения на ледяном кольце:

- ходьба, бег по кругу; взявшись за руки;
- ходьба приставным шагом вправо и влево, галоп;
- ходьба с перешагиванием снежных комочков;
- стоять на кольце с закрытыми глазами на одной (другой) ноге;
- ходьба скользящим шагом;
- бег медленный по тренажеру, на сигнал - остановка, бег в другую сторону;
- выполнение ОРУ; ОРУ, взявшись за руки в кругу
- упражнения на равновесие «Снежная карусель», «Летает – не летает» и др.;
- игра «Кружок» (по типу народной игры «Чурбан», «Веселые зайки», «Быстро по местам», «Пингвины», «Перебежки»).

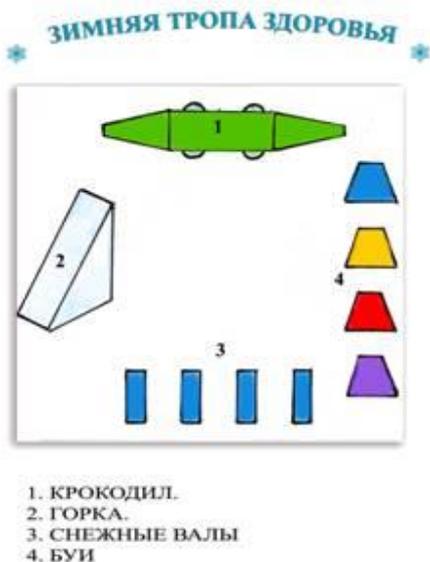
Упражнения на ледяных дорожках:

- скольжение на одинарной дорожке «Конькобежец»;
- скольжение, отталкиваясь одной ногой с разными положениями рук;
- скольжение по дорожке с различными заданиями:
полу-приседе, в полном приседании, боком, спиной вперед;
- упражнения «Вертушка» (вращение вокруг себя), «Ванька-встанька» (вставить и присесть), «Вьюга» (кружение вправо и влево), «Ласточка»;
- игровые упражнения «Проскользи – не упади!», «По дорожке»;
- скольжение парами на двойных параллельных дорожках дети выполняют вдвоем, держась за руки, помогая и поддерживая, друг друга.

Упражнения с использованием буюв:

- буи – ориентиры при перестроениях;
- метание от бую в ледяное кольцо;
- ходьба с перешагиванием буюв;
- ходьба и бег «змейкой» между буюми;
- прыжки через бую с широко расставленными ногами;
- игры «Кто быстрее до бую?», «Карусель», «Меткие стрелки», «Ловкие ребята», «Найди свой буй», «Перепрыгни – не задень», «Не попадись»

Стадион «Зимняя тропа здоровья» (схема № 2)



Проложили по периметру вокруг ледяных построек. На одной стороне стадиона длинному снежному валу придали форму крокодила и залили его зеленой водой.

На другой стороне площадки построили друг за другом 5 валов, длина каждого 60см, ширина-10см, высота-20-25см.

На третьей стороне разместили разноцветные ледяные «буи» для ходьбы и бега «змейкой».

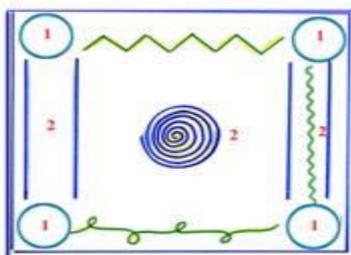
Упражнения на «крокодиле» выполняют дети самые разные, на сохранение равновесия, закрепляют различные виды ходьбы, бега: боком, приставным шагом, с высоким подниманием колен; прыжков, ползания на четвереньках.

(Педагоги не забывают о технике безопасности: совместно с детьми посыпают вал свежим снегом или слоем песка, чтобы не было скользко).

Упражнения с использованием пяти маленьких валов:

- перешагивания,
- прыжки,
- ходьба и бег «змейкой» и др.

«ЦВЕТНОЙ СТАДИОН»



1. Кольца для бросания, метания.
2. Различные дорожки для ходьбы, бега, упражнений в равновесии

Он интересен детям тем, что они принимают активное участие в его строительстве. В этом случае дети проявили творчество, сами придумывали дорожки различной конфигурации для ходьбы и бега и разметили их цветной водой по периметру площадки. На углах построили снежные (ледяные) колодцы высотой 15см для метания в цель цветных льдинок или комочков, различными способами. Цветные льдинки выполняются аналогично буйкам. На свободной стороне площадки сделали ледяную горку.

Игровые упражнения на «цветном стадионе»: по цветным линиям-дорожкам дети ходят, бегают, прыгают друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Игру можно проводить с любым количеством детей, можно провести упражнение как соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, а в конце каждой поставить цветные буйи. Тот из играющих, кто первым выполнит задание(добежит, докатит мяч клюшкой и т.д.) до буйка, является победителем.

«Холодный стадион» (схема № 4)



Ледяные степперы

На них дети выполняют задания как на ледяных «степперах». Такие диски тоже просто изготовить. Тазики с плоским дном заполняем мокрым снегом на высоту 5-7см и утрамбовываем. После замерзания достаем их и проверяем на прочность.

Упражнения на ледяных «степперах» можно выполнять:

- поставить ногу (левую, правую) на диск, убрать;
- встать на диск, постоять, сойти (влево, вправо, вперед, назад);
- стоять с закрытыми глазами;
- встать на диск, выполнить упражнение «Аист»;
- стоя на диске двумя ногами выполнить упражнение пружинка;
- повороты «мелкими» шагами вокруг себя;
- ходьба и бег вокруг диска, на сигнал встать на него обеими ногами;
- ходьба на диске, высоко поднимая ноги;
- бег вокруг диска;
- бег на месте на диске;
- ходьба «змейкой» между дисками сверстников.

Ледяные диски можно использовать при проведении подвижных игр «Не оставайся на снегу», «Вороны», «Совушка» и др.

Таким образом, использование зимних стадионов помогает удовлетворить детскую потребность в движениях, разнообразить ее, укрепить здоровье детей, воспитывать привычку к здоровому образу жизни. А мне дает возможность проведения интегрированных оздоровительно-образовательных занятий, развивающих ловкость, координацию, выносливость; занятий, построенных на эстафетах, соревнованиях.