Администрация городского округа Саранск Управление образования

МДОУ «Детский сад №93»

**«Зимняя прогулка с малышами»**

(консультация для воспитателей МДОУ)

Подготовила: Митрофанова И.Б.

**Саранск. 2014г.**

Двигательная активность - это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспита­ния ребенка.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, осо­бенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способст­вующей своевременному развитию моторики, правильному формированию важ­нейших органов и систем.

У детей четвертого года жизни происходят заметные изменения в том, как они овладевают двигательными умениями и навыками. Движения дети выполняют дос­таточно свободно и легко, это поддерживает их положительное эмоциональное от­ношение к самостоятельным действиям и играм, а имеющийся двигательный опыт

позволяет управлять своими движениями, подражать движениям животных, птиц, транспорта, а также воспроизводить действия по образцу взрослого. Младшие до­школьники много и с удовольствием бегают, прыгают, поднимаются на снежные ва­лы

и сходят с них, лазают, катают, подбрасывают и ловят снежки.

 Самым благоприятным временем для реализации потребностей детей в движениях­ является утренняя прогулка.

 Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но

оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки пре­дусматривается двигательная активность, основанная на оптимальном соотношенииразных игр и упражнений, подобранных с учетом не только возрастных, но и инди­видуальных особенностей детей.

Содержательная сторона двигательной активности детей во время прогулок должна быть направлена на их полноценное психофизическое развитие. Использу­ются такие виды двигательной активности, которые помогают детям познакомитьсясо свойствами предметов, получить новые представления и знания об окружающейдействительности, расширить двигательный опыт, улучшить пространственнуюориентировку и закрепить умение действовать совместно.

Пребывание детей на свежем морозном воздухе способствует развитию сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем, так как поддержание нормальной темпера­туры тела в этих условиях требует интенсивных энергетических затрат, что в своюочередь ведет к увеличению количества потребляемого кислорода.

1

Комплексная оценка двигательной активности детей позволяет выделить три

уровня ее развития.

Наибольший процент среди дошкольников всех возрастов составляют дети со средним уровнем двигательной активности. Они охотно выполняют разнообразные движения (ходьба в чередовании с бегом и прыжками, бег в разных направлениях с обеганием предметов, влезание на снежный холм и спрыгивание с него, ходьба на

лыжах и скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых, катание на сан­ках).

Дети 3-4 лет со *средним уровнем* двигательной активности (55%) достаточно уравновешенны, активны, подвижны и самостоятельны. Но и им не всегда удается правильно выполнить задание, так как они поглощены самим процессом движений, их эмоциональной стороной.

Дети с *высоким уровнем* /44 (17%) гиперподвижны, легковозбудимы, имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Для них характерны действия вы­сокой интенсивности, что мешает им быть внимательными и правильно выполнятьдвигательные задания педагога. А их самостоятельная двигательная активность од­нообразна

Дети с *НИЗКИМ уровнем* двигательной активности (28%) малоподвижны, отли­чаются плохоразвитой моторикой, часто болеют. Им присущи неуверенность в сво­их движениях, неустойчивость эмоционального тонуса. Такие дети особенно нуж­даются в помощи взрослого, его поощрении и поддержке.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста основными задачами на прогулке являются:

. знакомство детей с различными видами движений и создание вариативных

условий для их систематического выполнения;

 . закрепление умений ориентироваться в пространстве, действовать совмест­но, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях;

 . создание благоприятных условий для развития творчества детей, в том числев

движениях, и положительного эмоционального состояния.

Успешно решать эти задачи возможно лишь при рациональном сочетании раз­ных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога. Так, планирование­игр и упражнений на прогулке зависит от других видов деятельности. В

2

дни проведения занятий по физической культуре в зале советуем на прогулке поиг­рать с детьми в хорошо знакомую им подвижную игру. В другие дни, когда занятияне проводятся, на прогулке планируются подвижная игра и игровые упражнения. Вмладшей группе их продолжительность составляет 15 минут, в средней - не более20 минут.

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и на­выков целесообразно новый материал, предлагаемый на физкультурных занятиях, увязывать с играми и упражнениями на прогулках. На прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной воспитателем двигательной деятельности.

Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает к самостоятельности, творческой активности. Так, сначала в игре «Поезд» дети просто идут друг за другом, везя за собой санки, затем подни­маются на большую горку и на санках спускаются друг за другом, соблюдая опреде­ленные интервалы. Через некоторое время, когда дети освоят предлагаемые движе­ния,

педагог продолжает игру: спустившись с горы, дети гуляют по лесу, имитируядвижения животных и птиц: бегают, подскакивают, приседают, лепят из снега фи­гурки и т.п.

Дети пятого года жизни должны четко выполнять двигательные задания и правила игры, в том числе ориентироваться в пространстве, быстро находить свое место во время различных построений (занять определенное место в «поезде», найти свой «домик» и т.п.).

Перед проведением игр и игровых упражнений необходимо подготовить физ­культурно-игровой материал, выбрать игры с учетом возраста и сезона года, проду­мать ход прогулки, распределить роли. Важно, чтобы сам педагог принимал актив­ное участие в играх и упражнениях: это поддерживает положительный эмоциональ­ный настрой детей и их интерес к разным формам двигательной активности.

Известно, что младшие дошкольники любят играть в знакомые им подвижные

игры под руководством воспитателя, но если в течение недели проводить игру, не внося никаких изменений, то двигательная активность детей резко снижается и ин­терес к играм падает. С малышами в новую игру целесообразно играть в течениедвух-трех дней подряд, затем следует усложнить двигательные задачи, внести новые

3

пособия или игрушки. Если это не нарушает хода игры, дети привыкают действо­вать в измененных условиях, что важно для повышения их двигательной активно­сти.

Зима предоставляет естественные условия для организации двигательной ак­тивности детей. На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). Снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким видам движений, как ходьба и бег след в след; ходьба широким шагом; подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега; спрыгивание в снежный сугроб сневысоких пень­ков; перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.

Большую радость доставляют детям катание на санках и ходьба на лыжах. В работе с детьми младшего дошкольного возраста можно использовать разнообраз­ные формы обучения ходьбе на лыжах, индивидуальные и подгрупповые.

Предлагаем вниманию читателей вариант планирования двигательной актив­ности детей 3-4 лет на зимней прогулке.

*Первый день.* Подвижная игра «В гости к Снеговику». Дети парами идут за воспитателем, обходят разные препятствия, встречающиеся на пути; любуются кра­сотой зимнего пейзажа, слушают, как скрипит снег под ногами. Подходят к Снего­вику, рассматривают его, ходят, взявшись за руки, вокруг Снеговика, затем бегут иснова идут спокойным шагом.

Первая подгруппа. Игра-упражнение «Маленькие и большие». Дети идут на лыжах за воспитателем. Он обращается к детям: «Покажите, какими вы были ма­ленькими (дети идут в полуприседе). А теперь вы стали большими (встают и подни­мают руки вверх)>>. Затем дети идут на лыжах ступающим шагом за воспитателем. Вторая подгруппа. Игра-упражнение «Пружинка». Дети стоят на лыжах, поднима­ют то правую, то левую ногу выполняют пружинистые приседания на лыжах, затемидут ступающим шагом за воспитателем.

*Второй день.* Подвижная игра «Поезд». Воспитатель - «паровоз», дети - «ва­гончики». Они встают друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. По ко­манде «Поехали!» идут, меняя направление; по команде «Остановка» останавлива­ются. Затем разбегаются по всей площадке. По команде «Поезд» вновь собираются вколонну.

4

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Лошадки». Дети идут на лыжах, при­хлопывая ими по снегу. По команде «Тпру!» останавливаются, вытягивают рукивперед, как вожжи.

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Скачки на лошадке». Воспитатель предлагает детям дойти на лыжах до условного места, например снежного холма, на расстоянии 10 м. Там дети снимают лыжи и бегут по утоптанному снегу до флажка (5 м), а обратно идут спокойным шагом.

***Третий день.*** Подвижная игра «Зима пришла». Дети образуют круг, не дер­жась

 за руки.

**Воспитатель** *(стоя в кругу).*

Снегом все уже покрылось,

Вот уж и сама

В гости к нам заторопилась

Зимушка-зима.

Дети бегают по площадке, повторяя за воспитателем движения: «снежинки»,

кружение, приседания и др.

**Воспитатель.**

Снегопад, снегопад,

Снежинки в воздухе кружат,

Снежинки на земле лежат,

Скоро будет зимним сад.

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Загони льдинку». На снегу перед каждым ребенком лежит цветная льдинка (или снежок). По команде воспитателя детиподталкивают льдинку ногой, стараясь попасть в лунку.

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Льдинка, льдинка, осаль». Воспита­тель клюшкой ведет льдинку, стараясь осалить кого-нибудь из детей. Они быстроубегают от воспитателя.

 ***Четвертый день.*** Подвижная игра «Бегите ко мне». Дети по сигналу воспитателя «Бегите» быстро бегут с одной стороны площадки до противоположной.

 **Первая подгруппа.** Игра-упражнение «След в след». Дети идут по следу вос­питателя, затем прыгают, бегают, стараясь попасть в след.

5

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Прыгни и повернись». Дети произ­вольно располагаются на снежной площадке и на счет воспитателя (один, два, три)

прыжком поворачиваются.

***Пятый день.*** Подвижная игра «Зайка беленький сидит». Каждый ребенок имеет свое место - «домик». По команде воспитателя дети выбегают из своих «до­миков», бегают, кружатся, танцуют и т.д., затем собираются в круг. Воспитатель­зайчик находится в центре круга, дети повторяют все его слова и движения.

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Белые медведи». Дети на четверень­ках, переваливаясь с боку на бок (как медведи), поднимаются на снежную горку. Поднявшись, встают на ноги и бегут при поддержке взрослого.

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Не упади». Дети друг за другом с по­мощью воспитателя поднимаются на снежный вал, идут по нему, сохраняя равнове­сие. Дойдя до конца вала, спрыгивают и бегом возвращаются на место.

 ***Шестой день.*** Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Пройди и не задень». Дети идут на лыжах за воспитателем, огибают различные крупные предметы, стараясь их не за­деть.

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Ходьба парами». Дети парами, дер­жась за руки, идут за воспитателем в разном темпе. Основное правило - не разо­рвать «цепочку».

***Седьмой день.*** Подвижная игра «Берегись, заморожу». Воспитатель-«мороз» стоит в кругу. По его сигналу дети разбегаются по всей площадке, он догоняет их:

«Берегись, заморожу».

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «В гости к Снеговику». Дети в разном

 темпе идут за воспитателем к Снеговику, рассматривают его, кружатся, танцуют во­круг него.

 **Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Попрыгунчик». По сигналу воспитате­ля

дети прыгают на двух ногах, стараясь продвинуться как можно дальше.

***Восьмой день.*** Подвижная игра «Снежинки и ветер». Воспитатель выполняет роль «ветра», а дети - «снежинок». Дети бегают, кружатся. По сигналу воспитателя убегают от «ветра».

6

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Кто дальше бросит снежок».

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Из кружка в кружок». Дети на двух ногах

 прыгают из одного кружка в другой кружок.

***Девятый день.*** Подвижная игра «Пузырь».

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Где же ваши ручки, где же наши нож­ки».

Дети вытягивают руки вперед и потом прячут их, затем выставляют поочередноправую, левую лыжу хлопают руками и притоптывают ногами. Затем в спокойномтемпе идут за воспитателем по лыжне на расстояние 20 м.

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Петушки машут крыльями». Дети сто­ят на лыжах, плавно поднимая и опуская руки, затем скользящим шагом идут за воспитателем на расстояние 10 м.

 ***Десятый день.*** Подвижная игра «Снежная карусель».

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Будь внимателен». Дети идут по лыж­не сначала ступающим, затем скользящим шагом. По сигналу воспитателя останав­ливаются, снимают лыжи, идут по снежной дорожке к снежному полю, на которомразбросаны разные цветные предметы. Воспитатель поднимает флажок зеленогоцвета - дети собирают предметы этого же цвета и т.д.

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Отзовись по имени». Дети идут по лыжне ступающим шагом по кругу. Воспитатель, который находится за кругом, на­зывает имя ребенка. Тот выходит из круга и идет на лыжах вслед за воспитателем ит.д.

***Одиннадцатый день.*** Подвижная игра «Два Мороза».

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «По дорожке ледяной». Дети поочеред­но

 скользят по ледяной дорожке с помощью воспитателя.

 **Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Не упади». Дети идут скользящим ша­гом по дорожке при поддержке воспитателя.

 ***Двенадцатый день.*** Подвижная игра «Зайцы и волю>.

 **Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Шире шаги». Дети широким шагом

идут по снегу.

 **Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Быстрей шагай». Дети в быстром темпе­

идут за воспитателем по снегу.

7

***Тринадцатый день.*** Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (хоровод­ная). Дети разбегаются по кругу, по сигналу воспитателя собираются в круг и ведут

хоровод.

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Не пройди мимо». Дети идут по рых­ лому снегу и собирают разные предметы, затем вместе с воспитателем считают их.

 **Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «По снежному мостику». Дети на чет­вереньках забираются на невысокий снежный вал, идут по нему и спрыгивают вниз.

 ***Четырнадцатый день.*** Подвижная игра «Займи свой домик».

 **Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Санный поезд». Воспитатель связыва­ет трое санок и вместе с детьми везет санный поезд, на котором сидят другие дети. Через некоторое время дети меняются местами.

 **Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Попрыгунчики около санок». Дети

стоят около санок, по команде воспитателя прыгают возле них.

 ***Пятнадцатый день.*** Подвижная игра «Найди предмет» (елочку, снегурочку,

 зайку и т.д.).

**Первая подгруппа.** Игра-упражнение «Узнай, чей след». Дети идут за воспи­тателем, рассматривая следы разных животных, оставленные ими на снегу (птичка, собака, кошка, медведь). С помощью воспитателя определяют, чьи это следы, и вос­производят действия и звуки их «хозяев».

**Вторая подгруппа.** Игра-упражнение «Попади снежком в цель». Дети броса­ют снежки в снежный ком и быстро возвращаются на свое место.

8

**Литература**

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Ло­гинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное. - 244 с. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.

2. Рунова М., Медведева В. Зимняя прогулка с малышами // Дошкольное вос­питание. - 2003. - *N2* 12. - С. 35-41.

9