

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним. Каждый ребенок становится более уверенным в себе, сильным, смелым, ловким и находчивым!

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений. При оборудовании площадок для таких игр следует предусмотреть возможность для разнообразных движений. Постараться сделать снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения ребят. Зима дарит детям и свои особенные радости, веселые забавы на снегу, на льду.

Катание на санках. При катании на санках дети выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. Это бег с санками, взлезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них товарищем.

Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений. Катание по дорожкам используют в разных играх и развлечениях.

Катание с горки на санках – одна из любимых забав детворы. Сделать горку очень просто. Если есть естественная возвышенность, достаточно утрамбовать на ней снег и полить водой со стороны ската. Можно устанавливать и деревянную горку. Она хороша тем, что уже с первых морозов при небольшом снежном покрове дети могут кататься на санках или фанерах. Делают горку даже из снега. Для этого накатывают шары разных размеров, кладут их в ряд, промежутки засыпают снегом и заливают водой. Ступеньки из снега.

Как все игры детей требуют со стороны взрослых контроля и руководства, так и катание с горки нуждается во внимании родителей. Что при этом надо иметь в виду? Прежде всего проследить, чтобы дети организованно спускались на санках и взбирались в гору, установить очередность катания, напомнить о правилах: ждать своей очереди, входить на горку с определенной стороны, съезжать, когда на скате никого нет. Дети об этом должны знать. Ведь нарушение правил может привести к травмам. А малышей надо научить правильно спускаться с горы: сидеть прямо, упираться ногами в полозья, веревку натянуть и держать в руках, а съезжая вниз, управлять ногами по мере необходимости. Чувство страха перед

спуском малыш преодолевает не сразу. Большую помощь в этом окажет кто –нибудь из старших детей: скатится с малышом вместе. Пример старшего товарища поможет преодолеть страх.

Катание по дорожкам в разных играх.

Проезжай – бери! Чертятся две линии на расстоянии 6м. От первой линии ребенок, толкая санки до второй, быстро собирает на санки снежки. Назад везет санки за веревку.

Кто первый к флажку? Дети соревнуются в скорости продвижения на санках:

- Сидя лицом по направлению движения.
- Сидя спиной.
- Сидя парами спиной друг к другу.
- Соревнуются между семьями.

Кто скорее. Чертится большой круг. В середине трое – четверо детей с санками. Им предлагаются различные задания:

- По сигналу быстро вывезти санки из круга, держась за их спинки. После этого каждому быстро сесть в свои сани.
- При выезде из круга поменяться санками, сесть в них.
- При выезде из круга бросить снежок в цель правой и левой рукой.

Кто быстрее. Дети разделяются на группы по 3 человека. Первые номера каждой группы становятся впереди саней на стартовую линию, берутся за веревку; вторые садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу играющие везут санки вперед до противоположной черты к своему флажку, огибают его и меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, которые берут веревку, а третьи садятся на санки и сразу, без сигнала, везут сани к стартовой линии, огибают флажок, снова меняются местами и едут к флажкам. Когда последний ребенок (подталкивающий санки) встанет за линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

Игры при спусках с горок.

(проводить только после усвоения спусков)

Не урони. Перекладывать перед собой и за спиной из руки в руку предмет (мягкий мяч, снежок).

Попади в цель (щит, корзину). При спуске попасть в цель. Упражнение развивает устойчивое равновесие.

Поверни. Спускаясь с горки, приехать в указанное место, выполняя поворот вправо (влево).

Не задень. Проехать в воротца, сделанные из двух лыжных палок, прутьев.

Ходьба на лыжах. Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних спортивных упражнений. Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Ходьба по пересеченной местности, преодоление уклонов и подъемов, спуски с гор воспитывают смелость, решительность, волю. Лыжные прогулки всей семьей сдружат детей и взрослых, помогут упрочению семьи, появлению общих радостей и забот.

Обучение ходьбе на лыжах осуществляется взрослыми. Успех в овладении ходьбой на лыжах зависит от того, насколько правильно они подобраны. Для детей 4 -5 лет лыжи должны быть примерно на 5см выше их роста. Детям постарше высоту лыж определяют по высоте вытянутой руки ребенка. Выбирая лыжи, надо смотреть, чтобы они не имели перекосов и искривлений. Поставленные скользящими поверхностями плотно друг к другу, они должны соприкасаться. Лыжные палки доходят до плеч ребенка. Они имеют надежно укрепленные кольца и кожаные петли для рук. К лыжам делают прочные крепления. Детям рекомендуется крепление с пяточным ремнем, удобное для любой обуви. Для малышей лучше всего крепление с металлическими скобками.

С чего начинать обучение детей ходьбе на лыжах? Прежде всего с показа, как нести лыжи и как надевать их на ноги, протирать, складывать и убирать на место.

Начинающий лыжник должен освоиться с непривычным для него ощущением тяжести лыж, их скольжения на снегу. Поэтому первые его движения – постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом.

Вызвать у ребят интерес к ходьбе на лыжах можно рассматриванием фотографий, иллюстраций в книгах, беседой после наблюдения за лыжниками.

Ледяные дорожки.

Упражнения на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений.

Чтобы овладеть движениями по ледяным дорожкам, надо обязательно соблюдать правила: кататься в одном направлении; кататься с интервалом; быстро уходить с дорожки после скольжения, не перебегать ледяную дорожку.

Игры на снежной площадке.

Не уступлю горку. Один ребенок забирается на небольшую горку. Другие дети по очереди пытаются его оттуда стащить. Тот, кто стащит, занимает его место. Можно устроить соревнование на время – кому удастся продержаться на горке дольше других.

Хоккей. Обучение элементам этой игры проводится на снежной площадке, обнесенной невысоким, снежным валом. Нарисовать или сделать ворота.

Для игры нужны шайбы (лучше пластмассовые во избежание травм) и клюшки.

Детей обучают следующим элементам:

- Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.
- Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать ее.
- Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
- Забивать шайбу в ворота.
- Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Проведи шайбу. Вести шайбу клюшкой до флажка и обратно (расстояние 25-30 шагов). Игра проходит с повышенным интересом, если в нее вводится элемент соревнования между 2-3 детьми.

Загони льдинку. Дети перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой, лопаткой или клюшкой. Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны (там проведена линия или в снегу выкопаны по числу играющих лунки, в которые и надо загнать льдинки.)

Бег на коньках. Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Используя желание ребенка овладеть катанием, у него воспитывают волю, терпение, настойчивость, смелость и другие положительные качества.

Вызвать желание кататься легче, чем закрепить его. С первых же шагов дети убеждаются в том, что двигаться на коньках не так просто. Может наступить разочарование. Первые занятия требуют от взрослого большого такта, умения отвлечь ребенка от неприятных ощущений: где шуткой, где поддержкой, выражением уверенности в том, что он непременно справится. Первые шаги малыш делает с помощью взрослого. Надо учить его шагать не торопясь, спокойно; следить, чтобы ноги стояли параллельно, не наклонялись вовнутрь.

Первоначальные упражнения можно выполнять в помещении или на улице, когда ляжет хороший, твердый снежный покров. Чтобы дети не разочаровались от скучной ходьбы, следует разрешить им кататься, как они хотят и как смогут. Предварительно научить правильно падать: приземляться на бок, не опираясь на руки. Правильное «приземление» предохранит детей от сильных ушибов. Травмы могут появиться и тогда, когда не овладев навыком бега на коньках, малыши пытаются кататься на перегонки; а также

из-за плохого состояния шнуровки ботинок. Взрослые должны внимательно следить, чтобы у детей не было обморожений, потертостей.

Обучению бегу на коньках следует отводить первое время не более 8 - 10 минут, так как дети от напряжения быстро утомляются. Выражается это обычно в желании присесть или в жалобе на усталость в ногах.

Умение сохранять равновесие на коньках придет постепенно. Этому помогут разнообразные задания: сделать приседания, наклон, отвести ногу в сторону, кто больше продержится на одной ноге.

Не надо задерживать ребенка на простой ходьбе: покажите короткий разбег и скольжение на параллельно поставленных коньках – «кто больше проедет после разбега».

Как при обучении ходьбе на лыжах, так и при катании на коньках необходим постоянный и внимательный контроль взрослых.