Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период

Подвижные игры - важнейшее средство всестороннего развития ребенка. В процессе игры идёт пополнение ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитие мышления, смекалки, ловкости, сноровки, морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В подвижной игре дети реализуют свободу действий.

Подвижные игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. И зима — не повод отменять прогулки на свежем воздухе! Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие, они должны быть заняты интересным делом.

Главная цель воспитателя при организации и проведении подвижной игры – дать почувствовать ребёнку, что ему доверяют, включают его в решение трудных для него проблем и задач. Именно подвижная игра помогает ребёнку обрести друзей, выразить себя в интересной для себя деятельности. Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Важно следить за тем, чтобы игры с разной интенсивностью чередовались.

Для зимних условий подойдут не все игры. Но надо помнить, что снег, лёд, ледяные дорожки есть только зимой. Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы, а также специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки, ледянки, ящики, листы фанеры, пластика, природный и бросовый материал для построек.

Несомненно, надо учитывать конкретную погоду: наличие ветра, осадков, понижение температуры воздуха к концу прогулки и постараться не допускать ни перегрева, ни переохлаждения играющих детей. Для этого нужно следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в игру.

Итак, для зимних подвижных игр необходимы следующие условия:

- в двигательной деятельности должны принимать участие все дети;
- не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствия, в высоту и др.);
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

Важно помнить, что подвижные игры подбираются в соответствии с программными задачами данного возраста. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счет времени самостоятельной деятельности детей. Если физкультурное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры в середине или конце прогулки, а в самом ее начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть. В остальные же дни организовывать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности.

Педагогам рекомендуется использовать зимние условия для упражнения детей в следующих движениях:

- ходьба по следам, ходьба с поднимание бедра, ходьба приставным шагом вправо и влево, вперёд-назад; восхождение на горку и спуск с неё, ходьба «змейкой» между прутиками, вокруг сугробов;

- бег до дерева «змейкой», с горки на горку, наперегонки, с ловлей, с увёртыванием;

- упражнения в равновесии: ходьба по снежному валу прямо, боком, приставным шагом; перешагивание через снежки, палочки;

- прыжки на месте и с продвижением вперёд, спрыгивание со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге;

- подлезание под ветку, пролезание в снежном тоннеле;

- метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх;

А также широко использовать зимние спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, элементы спортивной игры хоккей (старший возраст).

Для проведения организованной двигательной деятельности должно быть продумано и оборудовано место проведения, подобрано оборудование и атрибуты.

Собрать детей на игру можно разными приёмами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3-5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берёт в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старших групп следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть. В старшей группе воспитатель может поручить своим помощникам (наиболее активным детям) собрать всех для игры. Собирать детей надо быстро (1-2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг).

Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой). Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все.

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила, еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей. Застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли. И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя.

Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные - 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Также воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, способствует в дальнейшем

более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий.

Большим успехом у детей пользуются игры-эстафеты, аттракционы. Педагогу важно подобрать детей в команды равных по силе, застенчивых детей соединять со смелыми и активными.

В ходе игры следует обращать внимание на внешние признаки утомления. Нормальным считается чуть возбуждённое лицо, немного сниженное внимание, но четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чём – либо! В том случае, если движения детей нечёткие, неуверенные, возникает конфликтность или отказ от участия в игре, необходимо перейти к другой деятельности и снизить нагрузку. 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 на санях и т.п.

Игры со снегом

Игры со снегом учат детей взаимодействовать с природой, приспосабливаться к условиям зимы, доставляют им огромную радость.

После снегопада взрослые сгребают на участках снег и рыхлят его, чтобы детям было легко его копать. Для строительства пригодится специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций. В подвижных играх и зимних забавах можно использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

Игры со снегом в младших и средних группах достаточно просты. В младших группах дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, крупные формы, а воспитатель в их присутствии выполняет несложную постройку, например вал для перелезания, домик для кукол или животных. Дети могут подвозить снег педагогу.

Детей средней группы можно привлекать к лепке несложных снежных построек, с которыми потом они будут играть. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовленного воспитателем. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

В старшей группе воспитатель показывает детям новые способы обработки снега. Можно научить детей делать снежные фигуры. Педагог чертит на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), дети по линиям надрезают снег и снизу осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если эти фигуры слегка смочить водой, получится хороший строительный материал, из которого можно соорудить любые

постройки. Для игры дети самостоятельно лепят мелкие фигурки. Можно построить снежный городок, а затем организовать в нем зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

Нельзя допускать, чтобы дети бросали снежки в голову друг другу. Это может стать причиной ранения глаз и других травм. Зимние экскурсии детей должны быть педагогически оправданы, а передвижение детей безопасным.

Учащенное дыхание и пульс, покраснение лица, усиленное потоотделение свидетельствуют об избыточной нагрузке и нарушении теплового состояния ребенка. В этом случае следует уменьшить интенсивность игры, переключить детей на спокойные занятия. Малоподвижных детей, во время прогулки предпочитающих спокойные игры, необходимо побуждать активно двигаться.

При жалобах детей на холод необходимо вовлечь их в подвижную игру. Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Не стоит забывать, что зимний период травмоопасен, падения неизбежны, а тем более во время игр. Следует учить детей правильно падать. Ребятам нужно объяснять, что падать на спину или вперёд на руки опасно и больно. При падении нужно стремиться упасть на бок, подгибая колени и аккуратно смягчая падение руками. Для таких тренировок используют мягкий сугроб.

И так, при организации игр на улице зимой необходимо помнить:

- на снежной (ледяной) горке вдоль спуска не должно быть острых кусков льда, коряг, камней. На пути ребёнка, скатывающегося с горки, не должны оказаться столбы и деревья. Спуск не должен выходить на проезжую часть или на водоём;
- дети, особенно маленькие, не должны влезать на горку там, где им навстречу катятся другие дети. Они могут быть травмированы.
- заранее объясните детям, что с любой горки нельзя скатываться головой вниз;
- при катании с горки стандартные санки травмоопасны;
- при игре в снежки от «снарядов» соперника надо беречь лицо, нельзя бросаться обледенелыми снежками и тем более кусками льда.

Подготовила руководитель физвоспитания Суходольская Л.Н.

Список использованных источников:

1. Учебная программа дошкольного образования.
2. Фролов В.Г., Юрко Г.П.Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателей дет.сада. - М.: Просвещение, 1983 г.
3. Интернет-сайт OCR Detskiysad.Ru. Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста часть 2 - Организация и содержание физкультурных занятий на воздухе.