

**консультация
для воспитателей
на тему:
«Организация работы по
физическому развитию детей
на прогулке в зимнее время».**



**Котякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово**

2024 год

Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры, катание на санках, лыжах, игры со снегом и др. – обогащают содержание прогулок, увлекают детей. Это позволяет увеличить продолжительность прогулок, что особенно важно при низких температурах.

Для повышения двигательной активности детей на прогулке необходимо оборудовать групповые участки и подготовить выносной материал. В воспитательном отношении чрезвычайно важно, чтобы малыши совместно с более старшими детьми и воспитателем участвовали в сооружении разнообразных построек и лепке фигур из снега. *Для этого необходимы такие предметы, как деревянные лопатки, совочки, метёлки, фанерные щиты, ведерки, санки с ящиком и пр.*

Прежде всего, надо потрудиться над постройками, которые стимулируют участие детей в творческих, ролевых и подвижных играх. *Дети с удовольствием сооружают на участке снежную горку, лесенку, вал, лабиринт, дугу – воротца для подлезания, стенку мишень для попадания в неё снежками и т.д. Из снега можно построить также ледокол, самолет, паровоз, дом, фигуры различных зверей.* Все постройки желательно располагать по краям участка, чтобы было свободное пространство не менее 2,5 квадратных метров.

Виды построек на участке в зимнее время для разных возрастных групп.

- 1.** В зимнее время на участке *для детей ясельного возраста* сооружают снежную горку высотой– 70-80 см. с пологим скатом для катания на санках. Расчищают дорожки для ходьбы и бега, строят снежные лабиринты из снежных валов, горки со спиральными дорожками для ходьбы, мостик для вхождения и спуска, сооружают наклонные валы для ходьбы, валы для перелезания. Для метания выносят корзины, ящики, используют шишки, набивные мячи. Для игр детей и упражнений в лазанье строят домик – теремок, горку для кукол.
- 2.** Зимой на участке *для детей младшего возраста* строится горка высотой– 90-100 см., со скатом длиной – 3 м., для детей среднего возраста высотой– 1,5 м., со скатом длиной 4-5 м. пологим и расширенным книзу, шириной–1,5 м., с наклоном – 20-30 градусов. Сверху делается площадка 1,5*1,5 м. справа от ската лесенка (высота ступенек–12-14 см., ширина–25 см.), лоток для санок (ширина–50-60 см. с бортиками 10 см.). Снежные валы служат для упражнения в ходьбе, беге, прыгивании, перешагивании, перелезания, для упражнения в равновесии (длина–1,5-5 м., высота–10-35 см.). Для катания на санках устраиваются снеговые дорожки шириной 1 м., длиной 10 м. вне участка. Дорожка обрамляется снежными валами.

3. С установлением морозной погоды (-4 -10 °С) приступают к устройству ледяных дорожек для скольжения на ногах. *Для младших групп* их делают длиной до 1 м., для средних до 1,5 м., шириной 30-40 см. Начинается дорожка снеговым разбегом. Они могут располагаться параллельно на расстоянии 50-70 см., *для средних детей* – последовательно 2-3 дорожки в чередовании со снеговым разбегом.
4. *Для детей средней группы* выделяется место для обучения катания на лыжах. Длина лыжни 10 м., ширина 1 м.
Для метания устраиваются горизонтальные цели на разной высоте (они могут быть оформлены в виде забавных фигурок); вертикальными целями служат отверстия в снежной крепости, фанерные щиты размером 50*50, 60*60, укрепленные на палках длиной 1,5-2 м., которые вставляются в снежные сугробы.
5. Зимой на участке *для старших детей* из снега строится горка высотой – 1,5-2 м., со скатом длиной 5-6 м. и шириной 1 м.. С боку горки строится лестница (высота ступеней 14 см., ширина 25 см.) и лотком для санок шириной 50-60 см. По краю ската и лотка делаются бортики высотой 10 см. По ледяной горке катаются на ледянках, резиновых ковриках размером 40*50 см. и санках разных конструкций.
Снежные валы делают высотой 20-50 см., длиной 2-3 м. и более по краям площадки, размеры определяются программными требованиями в соответствии с назначением. Валы могут быть разновысокие, расположенные прямо и зигзагообразно. Из валов сооружают лабиринт, высота стенок которого должно быть выше роста ребёнка, ширина дорожек 60-70 см., толщина стен 50 см.
Снеговые дорожки для ходьбы, бега, катания на санках располагаются по периметру участка, шириной 1 м., они ограничиваются валами.
Ледяные дорожки могут быть длиной 3-4 м. и более. Дальность проката зависит от скорости разбега ребёнка, его физической подготовленности. Ширина дорожки 40-45 см. Располагаться они могут параллельно и последовательно, начиная от места для разбега и затем чередуясь со снежными дорожками. Дорожки делают наклонными – дорожки-горки длина 15-20 м.
Для упражнения в метании из снега строятся горизонтальные круглые мишени – цели (диаметр 50-40 см.) на разной высоте, используются так же навесные щиты – мишени, щиты – мишени на шестах; сооружаются забавные фигуры – мишени из снега.

Для игр детей сооружаются снежные крепости, теремки, тоннели, сюжетные постройки (самолёт, ракета, ледокол ит.д.), разнообразные снежные скульптуры, активизирующие двигательную деятельность детей.

Перечень выносного спортивного материала для зимних прогулок.

- Санки.
- Ледянки.
- Резиновые коврики.
- Фанерки.
- Лыжи.
- Воротики.
- Клюшки, шайбы.
- Мячи, шишки для метания.
- Щиты – мишени, ящики, корзины.

Особого внимания воспитателя требует организация и проведение всех входящих в программу видов спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, элементы хоккея).

Овладение умениями и навыками этих движений в часы занятий программой не предусмотрено, оно происходит главным образом во время прогулок.

В зимнее время подвижные игры, спортивные упражнения и физкультурные занятия проводятся в конце прогулки.

Так же в зимнее время организуются пешие походы в лес, городской парк и на спортивно – игровые площадки города. Воспитатель заранее готовится к проведению прогулок за территорию детского сада, разрабатывает их план и маршрут, предусматривает на пути место отдыха, игры и развлечения, подготавливает необходимый инвентарь. При определении скорости передвижения, величины маршрута и продолжительности прогулки воспитатель ориентируется на более слабых детей, в конце идущей группы всегда ставится один из сильных детей.

Рекомендуемая литература на эту тему.

1. О.М. Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ»
Консультации для воспитателей на тему: «Как провести спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста»
 - скольжение по ледяным дорожкам – стр.132
 - ходьба на лыжах – стр.133
 - катание на санках – стр.135
 - хоккей – стр.137
2. Н.С. Голицына, Е.Е. Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников»
Спортивные игры.
 - хоккей – стр.45
 - бильярд на льду – стр.46
 - снежный дом – стр.46

Спортивные упражнения.

- катание на санках по ровной поверхности (упр.) – стр.49
- катание с горки на ледянке (упр.) – стр.50
- катание по ледяной дорожке (упр.) – стр.50
- катание на лыжах (упр.) – стр.51

3. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе»

Младшие дошкольники.

- игры на снежной площадке – стр.131
- игры и забавы с санками – стр.135
- забавные упражнения – стр.134
- на ледяных дорожках – стр.137
- на лыжах – стр.138
- на коньках – стр.139

Старшие дошкольники.

- на снежной площадке – стр.140
- забавные упражнения – стр.144
- упр. и забавы с санками на ровном месте – стр.145
- снегодром – стр.147
- на ледяной дорожке – стр.148
- на лыжах – стр.149
- упр. и игры с лыжами на горках – стр.151
- упражнения на коньках – стр.152
- игры на коньках – стр.155
- с клюшкой и шайбой – стр. 157

4. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»

Катание на коньках.

- техника катания – стр.35
- методические рекомендации – стр.36
- упражнения на асфальтной дорожке – стр.38
- упражнения на снежной утрамбованной площадке – стр.39
- упражнения на льду – стр.39
- игры и забавы – стр.40
- оборудование и инвентарь – стр.41

Ходьба на лыжах.

- техника ходьбы – стр.23
- методические рекомендации – стр.25
- упражнения для младших и старших дошкольников – стр.28
- подвижные игры для младших и старших дошкольников – стр.31
- оборудование и инвентарь – стр.33