

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ

Материал подготовила инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова О.И.

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.

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. Для прыжков, упражнений в равновесии иметь снежные валы, для метания — нарисованные мишени. Постараться сделать снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения ребят: лисе или медведю дать в лапы корзину, в которую забрасывают снежки, между ногами жирафа предусмотреть некоторое расстояние, чтобы ребенок мог проползать, колпак на голове снеговика дает возможность упражняться в меткости. Зима дарит детям и свои особенные радости, веселые забавы на снегу, на льду.

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.*

Старшим дошкольникам в упражнения можно включать более сложные движения.

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:

1. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.
2. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать ее.
3. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
4. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева.
5. 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.

Передай шайбу. Дети стоят в двух колоннах на расстоянии 4—5 м одна от другой. Двигаются за обозначенными линиями (это как бы коридор), передавая через них шайбу вперед.

Защита крепости. Делается снежная крепость с отверстиями на уровне поверхности, у каждого отверстия — защитник, напротив — нападающий, который стремится забросить шайбу в крепость.

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).

Не пропусти шайбу. Ребята стоят по кругу, в центре — водящий, у его ног шайба или цветная льдинка. Водящий старается ударом ноги протолкнуть льдинку между играющими, а те не пропускают ее, отбивая ногами обратно. Если шайба вышла из круга, водит тот, возле которого она прошла справа, а водящий встает в круг. Можно играть и клюшками.

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, приседая, 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.

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.

Проезжай— бери! Чертятся две линии на расстоянии 6 м. От первой линии ребенок везет санки до второй, быстро собирает на санки снежки, разбегается, становится на колени на санки, скользит по инерции. Оставшееся пространство 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 звеньями.

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, вторые 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 на линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

Ловкие и быстрые. Участники игры распределяются на группы по 3 человека. Один садится на санки, двое берутся за веревку, встают на стартовую линию у флажка. По сигналу дети везут сани вперед до противоположной черты, а сидящий на санках должен поднять по пути 2 снежка (кубика, мешочка с песком): один — левой рукой, другой — правой. Прибывшие на линию первыми получают очко. Кроме того, по одному очку засчитывается за каждый поднятый снежок. Затем играющие меняются местами. Когда каждый из них побывал в роли сидящего на санках, подсчитывается общее количество очков у каждой группы. Выигрывает тройка, получившая наибольшее количество очков.

КАТАНИЕ С ГОРКИ

Помимо катания на санках по дорожкам обязательно следует организовать катание с горки. Это любимое и полезное для детей развлечение. Неоднократно поднимаясь на горку, ребята тренируют сердце и легкие. Съезжая с горки, они могут проделывать много дополнительных движений, развивающих ловкость, смекалку, решительность, мужество, координацию движений. Дети должны уметь падать при необходимости на бок. Не беда, если ребенок и упадет, снег и одежда оградят его от сильного удара.

Строить горку лучше во время потепления. Скатать шары из снега, сложить горкой. Утрамбовать снег, срезать лопатой лишний и из него сделать барьеры у дорожки, по которой будут скатываться ребята, а также лесенку, по которой они будут забираться на горку. Когда подморозит, залить все водой — лучше горячей. Высота для малышей 1 м, для старших ребят — 1,5—2 м. Ширина 1 м. Хорошо, если есть возможность делать скат длинным.

Правила катания на санках с горки:

- ✓ кататься по очереди;
- ✓ съезжать вниз с интервалом (только тогда, когда внизу никого нет);
- ✓ не останавливаться внизу, быстро уходить с дорожки раската после того, как съехал с горки;
- ✓ уметь делать повороты, тормозить, в случае неожиданного появления препятствий;
- ✓ убирать санки на место.

При скатывании дети обучаются управлять санками. Сидеть на санках сдвинувшись как можно дальше назад. Ноги, согнутые в коленях, обхватывают передок саней. При повороте наклонять корпус в нужную сторону, помогая ногами. Тормозить левой или правой ногой, санки при этом будут поворачиваться влево (вправо). Для остановки надо поставить обе ноги на снег, тормозить ими, одновременно приподнимая передок саней.

Игры при спусках с горок

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

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

Подними. На спуске присесть, взять предмет и продолжить движение.

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

Не задень. Проехать в воротца, сделанные из двух лыжных палок, прутьев. Провести сани извилистой дорожкой между расставленными флажками, пользуясь палками.

Сними ленту. На спуске приподняться и снять ленту с веревки; продолжить движение до указанного места.