

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад №9 «Радуга»

**«Организация подвижных игр на прогулке
в зимнее время года»**

Рекомендации для педагогов

Инструктор по физической культуре:
Морозова Олеся Алексеевна

2021г.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным.

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Малыши также любят подвижные игры со снегом, они с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Выбор игры зависит от поставленной задачи. Необходимо учитывать возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, условия и количество детей, а также погоду и температуру воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. К ним относятся такие игры как («Баба Снежная», «Снежная королева», «Ловишки со снежком», «Охотники и звери» и т. д).

Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Заканчивать подвижные игры лучше всего ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку. К играм малоподвижности относятся («Краски», «У кого мяч?», «Ласковое слово», «Затейники» и т.д.)

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.

«Баба Снежная»
Подвижная игры

Задачи: Развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал, упражнять в беге.

Описание игры:

Из числа играющих выбирают «Бабу Снежную». В руках у «Снежной Бабы» - султанчик. Дети становятся на одной стороне площадки, а «Баба Снежная» на противоположной. Дети хором произносят слова, и подходят к «Снежной Бабе». **После слов:** « Раз, два, три. Ну – ка, баба, догони!» дети бегут на свою сторону площадки. «Баба Снежная» догоняет их, дотрагиваясь султанчиком. Тех, кого «Баба Снежная» осалила, отходят в сторону. Подсчитывается количество пойманных детей. Игра возобновляется с новой «Снежной Бабой».

«Снежная королева»
Подвижная игры

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Описание игры: Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Дети:

Очень гордая на вид
Баба Снежная стоит.
На ребят она глядит,
Всем метлой своей грозит.
Глазки чёрные горят,
Отойди – ка – говорят.
Раз, два, три
Ну – ка, баба, догони!

«Ловишки со снежком.»
Подвижная игры

Цель: Упражнять в беге, ловкости, меткости.

Описание игры: Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу взрослого ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Взрослый следит за тем, какой по счету снежок окажется метким и ловишка запятнает им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка.

«Охотник и звери»
Подвижная игра

Цель: Упражнять в умении метать в подвижную цель, перелазить (перепрыгивать) через препятствие, быстро бегать.

Ход игры:

Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. Они сидят в кустах – за рейками, шнуром, укрепленными на высоте, доступной детям для перешагивания (перепрыгивания), или за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро.

На расстоянии 3-4 м от кустов чертится круг – дом охотника. Он получает 2-3 мяча диаметром 50-60 мм (зимой вместо мячей можно использовать снежки).

Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают на площадке перед домом охотника.

По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т.е. бросает в них мячами (снежками) в одного, другого, третьего....

Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника.

После повторения игры (2-3 раза) подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

Бросать мячи или снежки можно только в ноги бегущим. Нарушивший правило исключается из игры.

«Краски»

Малоподвижная игра

Ход игры: С помощью считалки выбирают «хозяина» и «покупателя». Остальные игроки — «краски». Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его «хозяину», который приглашает «покупателя».

«Покупатель» подходит к играющим, и идет **разговор:**

- Тук, тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- За чем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За синей.

Если синей краски нет, то «хозяин» **отвечает:** «Иди по дорожке, принеси мне синие сапожки, поносы, поносы да назад принеси!» Если же «покупатель» цвет краски угадал, то «краску» забирает себе. Когда «покупатель» отгадывает несколько «красок», он становится «хозяином», а новый «покупатель» выбирается из числа «красок».

«Ласковые слова»

Малоподвижная игра

Ход игры: Дети стоят по кругу и, передавая мяч в любом направлении, говорят ласковые слова, например Саша говорит: «Милый» и передает мяч Кате, та говорит: «Солнышко» и передает мяч Кристине и т. д. Те, у кого слова повторяются, считаются проигравшими и выходят из игры. Побеждает тот, кто произнесет больше ласковых слов.

«Затейники»

Малоподвижная игра

Ход игры: С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и **произносят:**
Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так.
Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

«У кого мяч?»

Малоподвижная игра

Ход игры: С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.