Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Костромы

Консультация для воспитателей на тему

«Двигательная деятельность детей зимой на воздухе»

Подготовила: инструктор по физкультуре

Баландина Т.А.

2017 г.

Методы воспитания в дошкольном учреждении направлены на достижение всестороннего гармоничного развития ребенка, должны обеспечивать формирование самостоятельности, инициативы, активности и других положительных качеств личности.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении.

Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности. Двигательная активность или ее противоположность – крайняя степень - неактивность не могут рассматриваться только в культурном или биологическом аспектах. Необходимо учесть тот факт, что существуют биокультурные детерминанты активного и неактивного образа жизни.

Организм ребенка стремиться к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движении. Физическая культура является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Под нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможности растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

Занятия физкультурой оказывает всесторонне влияние на организм ребенка и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающего организма, как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. В повседневной жизни ребенок беспрестанно совершает различные движения: бегает, прыгает, перемещается в пространстве, выполняет трудовые и игровые операции, сопровождающиеся изменением положения тела, движениями рук и ног. Выполняя любые движения, он затрачивает определенные усилия. В тренировочном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

При снижении двигательной активности мышечный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают без достаточной нагрузки, не получают систематической тренировки и поэтому даже незначительные физические усилия, реагируют перенапряжением, что, в свою очередь, может привести к стойким нарушениям функций.

Низкий уровень двигательной активности вызывает отклонения в физическом развитии детей и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, у них снижается сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Недопустима и чрезмерная высокая двигательная активность детей, она должна иметь свои границы для каждой возрастной группы.

Занятия физкультурой являются не только средством осуществления двигательной функции, но и имеет и общебиологическое значение.

Игры и развлечения – непременные спутники жизни детей в семье и в дошкольных учреждениях.

Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Таким образом план должен включать игры

* малоподвижные;
* игры средней активности;
* игры с высокой двигательной активностью.

Двигательная деятельность детей зимой разнообразна:

* - подвижные игры;
* - катание на санках;
* - катание на лыжах;
* - игры со снегом;
* - игры - эстафеты;
* - забавные упражнения;
* - игры-забавы;
* - игры-постройки;
* - зимние соревнования

**Двигательная деятельность детей зимой**

**Для младшего и среднего возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | Варианты |
| Подвижные игры | Это увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью | «Зима пришла!»  «Снежинки и ветер»  «Берегись, заморожу»  «Найди Снегурочку»  «Лиса в курятнике»  «Зайка беленький сидит»  «Веселые снежинки»  «Праздничный торт»  «Пингвины на льдинах»  «Снежная карусель»  «Зимние забавы»  «Санный поезд» и др. |
| Забавные упражнения | Это упражнения, которые дети делают все вместе, очень интересны, так как носят забавный характер, тем самым дают возможность порезвиться, активно двигаться и поднимать друг другу настроение. | «Белые медведи»  «По снежному мостику»  «Поезд и тоннель»  Стенка-мишень»  «Снайперы»  «Кто дальше?»  «Кто к нам в гости приходил»  и др. |
| Игры и забавы с санками | Санки можно использовать не только для перевозки детей в зимний период, но и для различных игр и забав, которые позволяют детям самим управлять этим средством. Такие игры развивают желание активно взаимодействовать друг с другом и овладеть навыками пользоваться таким предметом как санки. | «Санный круг»  «Санная путаница»  «Попрыгунчики около санок»  «Парное катание»  «Оленьи упряжки»  «Веселые тройки» |
| Игры со снегом | Это простые игры, которые проводятся с детьми данного возраста, используя снег, применение которого позволяет рассмотреть снег не как что- то запрещенное, но и как средство или материал для игры. | «Снежные комочки»  Лепим, лепим снежный ком»  «Снежинки-пушинки»    «Друзья снеговика» |

**Двигательная деятельность детей зимой**

**для детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | Варианты |
| Подвижные игры | Для детей данного возраста необходимо разнообразие игр на снежной площадке. Играя и упражняясь зимой на воздухе, дети получают возможность проявить смелость, ловкость, сноровку, самостоятельность.  Они активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. | «Два мороза»  «Мы веселые ребята»  «Затейники»  «Ловишки парами»  «Ловишки-елочки»  «Ловишки со снежком»  «Метелица»  «Тройки»  «Чья пара скорей?» |
| Забавные упражнения | Упражнения, которые дети делают совместно, очень интересны, так как носят забавный характер, тем самым дают возможность порезвиться, активно двигаться и поднимать друг другу настроение, проявить себя. | Скок-подскок  Перетяжки  Попляши и покружись!  Самым ловким окажись! |
| Упражнения и забавы с санками | В данном возрасте можно организовать упражнения-забавы, используя санки, развивая при этом радость общения, чувство сплоченности, дружеские качества. | Успей первым  Гонки санок  На санки  Быстрые упряжки  Два на два  Хоровод с санками и др. |
| Игры-постройки  Игры-исценировки | Такие игры-постройки представляют собой вылепленные из снега фигуры, которые украшают, расскрашивают, после чего рядом играют в различные игры.  Предлагается так же детям вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы любимых и знакомых детям сказок, обыграть задуманное действие. | Снегодром  Ледяные кружева  Снежная Дорожка препятствий  Пузырь, каравай, ровным кругом и др.  Предлагается организовать конкурс на лучшую фигуру из снега. |
| Катание на лыжах | Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергетическому обмену веществ в организме ребенка, развитие мышечной чувствительности, пространственных ориентировок и координации движений. | Шире шаг  Конькобежец на лыжне  Кто быстрее?  Слалом  Лесная карусель  Догонялки  Восьмерка  Встречная эстафета  Попробуй догони!  Следопыты |
| Игры – эстафеты с клюшкой и шайбой | Проводятся между детьми старших и подготовительных к школе групп на улице.  Обогащают двигательный опыт детей, укрепляют здоровье и командный дух. | Гонки с шайбой  Загони льдинку в ворота  Передай шайбу  Ледяная карусель  Поспеши, но не сбей  Забей в ворота  Сбей кеглю  Попади с подачи  Хоккеисты  Зимнее троеборье |
| Игры-эстафеты | Проводятся между детьми старших и подготовительных к школе групп на улице в форме развлечения или досуга.  Развивают у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками. | «Ловкая команда»  «Быстрый лыжник»  «Снежный ком»  «Хоккеист»  «Передай варежку»  «Смелые наездники» и др. |
| Зимние праздники | Одна из форм активного отдых детей, способствующая формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, Демонстрации достижений и пропаганде физической культуры. | «Зимние забавы»  «Папа, мама, я- лыжная семья»  «Зимние олимпийские игры»  и др. |

Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.