Семинар-практикум

« Подвижные игры на прогулке в зимний период»

Данный семинар предназначен для воспитателей младших и средних групп. В холодную погоду важна организация деятельности, способствующая оптимизации их двигательной активности, препятствующая их переохлаждению. Если перед прогулкой занятия носили статический характер — ее лучше начать подвижной игрой; если предшествовали динамические занятия — игру целесообразнее организовать в середине прогулки. Не рекомендуется завершать прогулку подвижными играми.

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Задачи:

Физическое развитие детей – прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма, способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Оптимизация двигательной активности – на прогулке дети много двигаются, а движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать препятствия, становятся более  подвижными, ловкими, смелыми и выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

В холодную погоду важна организация деятельности, способствующая оптимизации их двигательной активности, препятствующая их переохлаждению. Если ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается на санках, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать. Поэтому в арсенале воспитателя должны быть разнообразные коллективные или групповые игры, которые необходимо чередовать с непродолжительными спокойными занятиями, оставляя время и для самостоятельной деятельности детей. Нельзя допускать, чтобы дети бросали снежки в голову друг другу — это может стать причиной ранения глаз и др. » Если перед прогулкой занятия носили статический характер — ее лучше начать подвижной игрой; если предшествовали динамические занятия — игру целесообразнее организовать в середине прогулки. Не рекомендуется завершать прогулку подвижными играми. 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. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки до обеда после проведения образовательной деятельности и вечерней – после полдника.

Вашему вниманию будет предоставлена подборка зимних игр на прогулке для детей в возрасте 4-5 лет. Отличаются они по степени подвижности – от бурных салок до спокойной игры на внимание. Холод и снег – не повод сидеть в группе! Играйте, гуляйте и веселитесь! А за это Дед Мороз подарит вам и нашим детям румяные щечки.

Структура прогулки.

* Наблюдение.
* Двигательная активность: подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения.
* Индивидуальная работа с детьми.
* Самостоятельная игровая деятельность.
* На прогулке включаем подвижные игры:

2-3 игры большой подвижности;

2-3 игры малой и средней подвижности;

Поэтапное выполнение:

**1 этап: Игровую деятельность лучше начать с игры малой подвижности.**

***«Снежинки и ветер»***

Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: *«Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!»* — разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: *«Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок»*. Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

Поиграть можно 3-4 раза.

**2 этап: Игры средней подвижности.**

***«Зайка беленький сидит»***

На одной стороне площадки отмечается дом зайцев. По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок, он зайка. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения:

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит. (Дети, присев, поднимают руки к голове и шевелят кистями)

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп, хлоп, хлоп *(Дети хлопают в ладоши)*.

Надо лапочки погреть,

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок – скок, скок – скок, *(Дети подпрыгивают на двух ногах)*

Надо зайке поскакать

Кто – то зайку испугал,

Зайка прыг и убежал.

Взрослый хлопает в ладоши. *(Дети вместе с зайкой убегают в свой дом)*.

Правила: выполнять движения согласно тексту, прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

Поиграть можно 3-4 раза.

**3 этап: Игры большой подвижности.**

***«Два мороза»***

Это –разновидность салок. Особенность в том, что выбирают не одного водящего, а двух – один *«Мороз красный нос»*, а другой *«Мороз синий нос»*. Играть может вся группа. *«Морозы»* стоят на краю площадки, остальные дети распологаются лицом к водящим. *«Морозы»* говорят:

*«Я – Мороз красный нос»*,

*«Я – Мороз синий нос»*.

Хором: *«Заморозим вас до слёз!»*.

Дети все вместе отвечают водящим:

*«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»*

После чего все игроки разбегаются, а водящие морозы стараются их осалить. Тот, кого осалили – *«замораживается»*, то есть останавливается на месте и не имеет право двигаться. Игра может продолжатся до тех пор, пока «морозы не осалят всех игроков, кроме двух. Они и становятся новыми ведущими. Другой вариант – взрослый прерывает игру по своему усмотрению словами: *«раз-два-три, в домик греться беги!»*. После этого все дети, включая водящих и *«замороженных»* подбегают к взрослому ведущему. Выбирается считалкой новая пара водящих и игра повторяется. Этот вариант особенно актуален, когда *«морозы»* долго не могут поймать кого-то или игроков очень много.

**4 этап: Игры средней подвижности.**

***«Зимние забавы»***

Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими пробросались —

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатили,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

Правила: дети за воспитателем повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту.

Поиграть можно 3-4 раза.

**5 этап: Игры большой подвижности.**

**«Мороз».**

С помощью считалки выбирается Дед Мороз.

Ты зеленый, ты красный,

Ты в шубе, ты в кушаке,

У тебя синий нос,

Это ты, Дед Мороз!

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. Замороженный стоит неподвижно в любой позе.

Правила: разбегаться можно только после окончания считалки. В момент заморозки можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

**6 этап: Игры средней подвижности.**

***«Прокати снежный ком»***

На площадке чертят несколько дорожек шириной 1 м и длиной 4-5 м. Воспитатель скатывает несколько снежных комьев. Комья кладут на начало дорожек. Возле каждого становятся двое детей. По сигналу они начинают катить комья по своей дорожке, стараясь не выходить за её пределы.

Правило: катить комья только по сигналу.

Указание: отталкивать комья двумя руками вместе.

Список литературы:

1. Интересные прогулки осенью и зимой. 24 карточки для воспитателей и родителей. Издательство Ранок. 2014г.