

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Консультация на тему:**

**«СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
НА ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ»**



**Составила:  
Воспитатель: Биннатова Г.А.**

**г. Когалым 2023**

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, влезание 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.