



## **Материал подготовила инструктор по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для воспитателей на тему:**

### **«Организация прогулки в зимний период. Подвижные игры и упражнения на санках»**

Наиболее естественным и достаточно эффективным путем повышения двигательной активности детей на зимней прогулке видится использование упражнений и игр на санках. Преимущество этого вида спортивных упражнений заключается в комплексном воздействии на организм, большой интенсивности и эмоциональности двигательной деятельности, а также возможности развития творческих способностей и воспитания самостоятельности у дошкольников.

Организация условий для обучения катанию на санках предусматривает подготовку оборудования (санки, сопутствующие предметы – кегли, дуги, ленты, колокольчики, флажки, различные ориентиры, строительство горок, и т. д.)

#### **ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА.**

##### ***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.
2. Везти санки обеими руками.
3. Везти санки, перевозя на них игрушку.
4. Толкать санки вперёд, следуя за ними.
5. Катать друг друга.
6. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок.
7. Вzbираться на гору, везя за собой санки.
8. Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.
9. Спуск с невысокой горы. управляя санками.
10. Спуск с горы, тормозя ногами.

11. Спуск с невысокой горы проезжая воротца.

### ***ИГРЫ.***

1. «Кто быстрее» – Дети оббегают каждый свои санки, кто быстрее.
2. «Гонки санок тройками» – один везёт, второй сидит, третий подталкивает сзади.
3. «На санки!» – Количество игроков на один больше чем санок. По сигналу «На санки» дети бегут и садятся на санки. Опоздавшие остаются без санок.

### **СРЕДНЯЯ ГРУППА.**

#### ***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.
2. Везти санки обеими руками.
3. Везти санки, перевозя на них игрушку.
4. Толкать санки вперёд, следуя за ними.
5. Катать друг друга.
6. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок.
7. Взбираться на гору, везя за собой санки.
8. Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.
9. Спуск с невысокой горы. управляя санками.
10. Спуск с горы, тормозя ногами.
11. Спуск с невысокой горы проезжая воротца.

### ***ИГРЫ.***

1. «Кто быстрее» – Дети оббегают каждый свои санки, кто быстрее.
2. «Гонки санок тройками» – один везёт, второй сидит, третий подталкивает сзади.
3. «На санки!» – Количество игроков на один больше чем санок. По сигналу «На санки» дети бегут и садятся на санки. Опоздавшие остаются без санок.

## **СТАРШАЯ ГРУППА.**

### ***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.
2. Катать друг друга.
3. Вдвоём катать ребёнка.
4. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет.
5. Спускаясь с горы, выполнять упражнения руками.
6. Взбираться на гору с санками.
7. Кататься с горы, сидя вдвоём на санках.
8. Спуск с горы, управляя санками с помощью ног.
9. Спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую стороны.
10. При спуске с горы, попасть в мишень.
11. При спуске с горы собрать флажки, воткнутые в снег.
12. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

### ***ИГРЫ.***

1. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.
2. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются лыжными палками.
3. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.
4. «Спуск в ворота» – дети спускаются со склона в ворота.
5. «Черепашка» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА.**

### ***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.
2. Катать друг друга.
3. Вдвоём катать ребёнка.
4. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет.
5. Спускаясь с горы, выполнять упражнения руками.
6. Взбираться на гору с санками.
7. Кататься с горы, сидя вдвоём на санках.
8. Спуск с горы, управляя санками с помощью ног.
9. Спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую стороны.
10. При спуске с горы, попасть в мишень.
11. При спуске с горы собрать флажки, воткнутые в снег.
12. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

### ***ИГРЫ.***

1. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.
2. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются лыжными палками.
3. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.
4. «Спуск в ворота» – дети спускаются со склона в ворота.
5. «Черепашка» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.

Особенно увлекательным и забавным для детей является **катание на санках с горки**. Снежные горки легко можно сделать силами персонала и родителей. Это делают следующим образом: снег сгребают в комья, складывают в кучу, утрамбовывают (ногами и лопатой) и придают форму горки. Высота ее для малышей – 1 м., для детей среднего и старшего возраста – 1,5 – 2 м. Наверху выравнивают площадку, переходящую в скат. По краям площадки и ската устраивают снежные валы (барьеры). Сзади или сбоку горки сооружают лесенку с нешироким лотком. Для малышей лесенка должна быть слева от лотка, чтобы ребенку было удобней правой рукой ввозить на горку санки.

Снежную горку слегка обрызгивают холодной водой, которая, замерзая, образует ледяную корку. На второй день горку более интенсивно поливают водой (начиная сверху). Ступеньки лесенки и верхнюю площадку немного засыпают снегом, а в дальнейшем песком, чтобы не образовалась скользящая поверхность (ступеньки можно сделать из досок).

Целесообразно строить горку во время оттепели. Тогда легко складывать снег комьями и придавать ему нужную форму. Скат горки должен быть пологим (наклон 20 – 30 градусов, лоток для ввоза санок – более крутым. Чем выше и длиннее горка, тем увлекательнее катание с нее. Дорожку ската поливают водой, когда подморозит, лучше горячей. В конце проката насыпают песок или сугроб снега, чтобы санки вовремя остановились. За состоянием горки нужно систематически следить: очищать ступеньки от снега, посыпать их песком.

При катании на санках с горки прежде всего **воспитатель знакомит детей с правилами:**

- скатившись, не останавливаться с санками внизу ската или на дорожке, а отойти в сторону;
- скатываться после того, как отойдет в сторону впереди едущий ребенок;
- не носить санки на верхнюю площадку в руках, а везти за веревку по лотку;
- не входить с санками по скату горки.
- для спуска с горки нужно сесть посередине санок, туловище слегка отклонить назад, ноги вытянуть вперед, упираясь ими в полозья, или слегка расставить их в стороны, обеими руками держаться за веревку, натягивая ее.
- чтобы санки ехали прямо, надо натянуть обе веревки одинаково. Когда нужно, например, повернуть направо, то сильнее натягивают правую часть веревки, а массу тела переносят на правую часть санок.
- если на санках едут двое, управлять санками должен сидящий сзади.

### **Игры и забавы с санками**

#### **Саный круг**

В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили»

останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого

### **Санная путаница**

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.

В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

### **Парное катание**

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

### **На горке**

Дети катаются на санках с горки разными способами: верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, спине (ногами вперед), стоя на коленях.

*Методические указания для педагогов:* на спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка отклонять туловище назад в сторону поворота.

Можно предложить при спуске на санках собрать расставленные вдоль склона флажки.

Много радости доставляет катание с горки вдвоем или втроем на одних санках.

### **На ровном месте**

Расставить 5—6 санок на расстоянии 1—1,5 м.

Можно предложить детям:

- пробежать между ними «змейкой»;
- перешагивать через них;
- встать на санки, потом сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места;
- встать рядом, опираясь на санки руками, перепрыгнуть через них;
- стоять на санках на одной ноге как можно дольше;
- поднять санки над головой слева и опустить их на снег справа;
- стоя к санкам лицом, наклониться, опереться на них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок.

### **На санки!**

Санки (на одни меньше, чем играющих) расставляют на одной

стороне площадки. Дети бегают, кружатся на другой стороне площадки. По сигналу «На санки!» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

### **Быстрые упряжки**

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.

Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

### **Два на два**

Играют четверо детей. Они по двое садятся на санки, поставив ноги на полозья. Дети скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками. Победит пара, быстрее пришедшая к финишу.

### **Нарты – сани**

Игроки бегут и прыгают через «нарты», расставленные друг от друга на расстоянии 1 метра. Нарты – сани имеют ширину 30-40 см., в высоту 20-30 см.

### **Самый быстрый**

Санки расставлены параллельно друг другу, расстояние между ними 2-3 шага. Ребёнок становится возле своих санок (справа). По сигналу воспитателя, дети оббегают свои санки, стараясь, как можно быстрее вернуться в исходное положение.

### **Гонка санок тройками**

Дети распределяются по 3 человека. Первые номера везут санки, вторые – садятся на санки, третьи толкают сзади. По сигналу играющие везут санки до ориентира, обходят его и возвращаются к стартовой линии. Затем дети меняются ролями. Игра заканчивается, когда каждый ребенок из тройки побывает во всех ролях. Выигрывает тройка, быстрее всех закончившая игру.

### **Хоровод с санками**

Вокруг большого снежного кома или сугроба дети водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5 – 6 шагов от снежного кома стоят несколько санок. Их меньше, чем детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, а кто не успеет – повезет седока 2 – 3 круга. А потом начинается веселый хоровод. Педагогу необходимо учитывать физические возможности детей. Некоторым из них можно предложить выполнить задание вдвоем, тем более что выигравших

детей немного. Сидящий на санках ребенок, передвигая ноги по снегу, помогает движению вперед.

### **Источники консультационного материала**

1. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/obuchenie-sportivnym-igram-i-uprazhneniyam-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>
2. <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-dvigatel'naja-aktivnost-detei-na-progulke-v-zimnii-period.html>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/11/10/konsultatsiya-dlya-vospitateley-organizatsiya-progulok-v-zimnee-vremya>
4. <http://orensad199.ru/files/project/metod/m2.pdf>

### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

1. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. — М. Просвещение, 1991 г.
2. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. — М. Просвещение, 1996 г.
3. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М. Просвещение, 2002 г.
4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. — М. 2005 г.
5. Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984 г.