# Консультация для педагогов

# «Играть, чтобы не болеть»

# *Материал подготовил инструктор по ФК Ященко А.В.*

Каждая пора года по-своему прекрасна. Но зима особенно удивительна, она дарит возможность детям закаляться весело и интересно. В ней есть свои особенные радости, весёлые забавы на снегу и льду. У детей в это время развлечений, хоть отбавляй! Самые известные зимние игры – снежки, катание на санках, лепка снеговика, штурм снежной крепости. Издавна это любимые детские развлечения.

Зимние прогулки необыкновенно полезны. А подвижные игры на свежем воздухе замечательны уже сами по себе. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость детского организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Подвижные игры на улице несут оздоровительный эффект благодаря разнообразным физическим движениям, выполняемым эмоционально и радостно на свежем воздухе. По мере того, как дети учатся играть на воздухе, растет и их интерес к играм.

Игры – исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом и доступными движениями, у детей появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время самостоятельной деятельности. Подвижные игры помогают не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивать ловкость, выносливость и координацию движений. Хочешь, не хочешь, а на морозе нужно двигаться. Иначе не поможет даже самая теплая одежда. Поэтому необходимо чередовать спокойные игры с играми подвижными, чтобы и не замерзнуть, и не перегреться чрезмерно. Организация мероприятий дошкольников на открытом воздухе в зимний период имеет свою специфику. Все мероприятия проводятся при высокой двигательной активности.

 Следовательно, необходимо обеспечить правильное распределение нагрузок: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) должны чередоваться с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, метания, упражнения в равновесии).

Начнем с подвижных игр. В качестве разминки подойдет *игра-состязание «Не уступлю горку».* Эту игру особенно любят дети, потому что она позволяет побарахтаться в снегу. Один ребенок забирается на небольшую горку, а остальные дети по очереди пытаются его оттуда стащить.

Следующая игра – *«Льдинка».* На снегу чертится большой круг. Все играющие становятся внутрь круга, а в центре – водящий. Перед ним льдинка. Ударом ноги ее нужно выбить из круга, а играющие отбивают льдинку, мешая водящему. Использовать льдинку можно и для игр «Меткий стрелок», «Загони льдинку в лунку».

Снег – замечательный материал для творчества. Лепить из снега всегда было увлекательным занятием для детей. Предложите ребятам вылепить маленьких снеговиков, снегурочек, сказочных персонажей, различных животных. А когда в творческом процессе участвует группа детей, вот тогда можно вылепить снежное семейство или целый зоопарк снежных обитателей. Еще можно построить из снега крепость или даже целый дом, которые пригодятся для других игр и развлечений, соорудить из снега полосу препятствий, лабиринт, снежные барьеры и стенки.

*Катание на санках* - является хорошей тренировкой мышечной и дыхательной систем.

*Снежная крепость*. Тут самое время в меткости потренироваться. Защитники крепости отстаивают свою территорию, захватчики изобретают тактические и стратегические приемы по ее захвату. А можно пострелять снежками и просто по мишеням.

С большим интересом играют зимой дети в *следопытов*. Заранее прокладывается лабиринт из следов, поворачивая то вправо, то влево и делая петли. Ребята «распутывают следы», проходя тем же путем.

Очень увлекательно построить горку и покататься с неё, при спуске с горки, приехать в указанное место, выполняя поворот налево или направо, попасть в цель. Съезжая сгорки, они проделывают много дополнительных движений, развивающих ловкость, координацию движений, смекалку, мужество, решительность. Также не следует забывать о безопасности – падать на бок.

Еще одно хорошее средство физического развития и закаливания – *ходьба на лыжах*. Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, упражняет вестибулярный аппарат, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательные системы, развивает ориентировку в пространстве и времени. Начинающий лыжник должен освоиться с непривычным для него ощущением тяжести лыж, их скольжения по снегу. Поэтому первые его движения – постоять на лыжах, присесть, поочерёдно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Носок лыжи при ходьбе должен подниматься, задний конец прижиматься к снегу. Движения руками при ходьбе с перекрёстной координацией. Палки в начале обучения не даются, надо учить ходить без палок, сохраняя равновесие. Во многом успех обучения ходьбе на лыжах зависит от правильно подобранного инвентаря.

Зима дарит детям возможность закаляться весело и интересно. В ней есть свои особенные радости, веселые забавы на снегу, на льду. Больше играйте с детьми на прогулке, и пусть зима приносит нашим детям здоровье и хорошее настроение!

**Спортивные игры зимой (для разных возрастных групп)**

***Подготовительная группа:***

1. ***Загони льдинку (снежок).***

На одной стороне площадки на черте встают дети. У ног каждого ребенка цветная льдинка или снежок. На противоположной стороне площадки - линия, на которой против каждого ребенка - флажок. По сигналу воспитателя дети бегут к своим флажкам, подталкивая льдинку (снежок) ногой. Выигрывает ребенок, первым достигший флажка и поднявший его, льдинка или снежок может прокатиться дальше флажка, но оставлять его до черты, на «поле» - нельзя.

Варианты игры:

а). Подталкивать льдинку /снежок/ лопаткой или клюшкой

б). У противоположной стороны площадки на линии выкапываются в снегу лунки, в которые дети должны загнать заранее обусловленным способом (ногой, лопаткой, клюшкой) свои льдинки /снежки/.

в). Игру можно проводить по звеньям: дети распределяются на несколько звеньев (в каждом звене должно быть не более 4-5 человек).

На «старт» выходят по одному ребенку от каждого звена. Загнавший льдинку (снежок) в лунку или добежавший до флажка, первым получает очко. Выигрывает звено, получившее наибольшее количество очков.

1. ***Кто самый ловкий?***

Из снега делают параллельно один другому 2-3 одинаковых вала (длина 2-3 м, ширина 27-45 см, высота 25-30 см.); за концом каждого вала, на расстоянии 3-4 м. от него чертится круг диаметром 75-80 см, в котором лежат снежки, а дальше на расстоянии 1.5-2 м, еще один круг. Дети по одному встают на конец снежного вала и по сигналу быстро проходят по нему, спускаются на снег, добегают до первого круга, встают в середину его, берут снежок и бросают его в следующий круг. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее выполнил задание. Можно рассчитывать по одному очку за выполнение каждого этапа (равновесие на валу, бег, метание).

Варианты игры:

а). Дети распределяются по звеньям по количеству снежных валов, от каждого звена соревнуются по одному играющему. Выигрывает звено, получившее большее количество очков.

б). Вместо сплошных валов из снега делаются параллельные ряды «кочек», на расстоянии 20-25 см одна от другой. Дети идут, перепрыгивая с кочки на кочку. В остальном игра проводится так же, как и в первых двух вариантах.

1. ***Не пропусти шайбу***

Дети становятся в круг, друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга находится водящий, у его ног цветная льдинка - шайба. Водящий старается так толкнуть льдинку ногой, чтобы она проскользнула в какой-нибудь из просветов между стоящими по кругу детьми. Играющие стараются не пропустить льдинку, а задержать её ногами и отбить обратно к водящему. Если льдинка выбита из круга, то идет водить играющий, справа от которого проскользнула льдинка, а водящий занимает его место в кругу. Игру можно провести с деревянными лопатками или клюшками.

1. ***Кто быстрее***

Дети распределяются на группы по три человека и размещаются таким образом: первые номера каждой группы остановятся впереди саней на стартовую линию у флажка и берутся за прикрепленную к саням веревку, вторые номера садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу воспитателя играющие везут сани вперед - до противоположной черты к своему флажку, огибают и меняются: 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) встает на линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первой поднявшая флажок.

1. Ловкие и быстрые

Дети распределяются на группы по три человека. Один садится на санки, двое берутся за веревку, прикрепленную к санкам, встают на стартовую линию у флажка. По сигналу воспитателя дети везут сани вперед до противоположной черты и к своему флажку, а сидящий на санках должен поднять по пути два снежка (кубика, мешочки с песком), лежащие на площадке, один - левой рукой, другой - правой. Прибывшие на линию первыми получают очко; кроме того, по одному очку засчитывается за каждый поднятый снежок (кубик). Затем дети меняются местами. Когда каждый играющий побывал в роли «ловкого» сидя на санках, поднимал с площадки предметы, подсчитывается общее количество очков каждой группы. Выигрывает тройка, получившая наибольшее количество очков.

***Старшая группа:***

1. ***Перебежки (со снежками).***

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой. Один из играющих - водящий находится в коридоре (между линиями), в руках у него корзинка с ручкой, в которой лежат снежки. Остальные играющие стоятся на одной из линий, лицом к водящему. По сигналу воспитателя дети перебегают через коридор на другую линию, а водящий старается попасть в них снежком. Каждый ребенок, в кого водящий попал снежком, становится его помощником и получает право бросать снежки в других детей. Игра кончается, когда большинство играющих станет помощниками водящего. Отмечаются дети, в которых ни разу не попали снежком.

1. ***Кто первый к флажку.***

На одной стороне площадки на черте размещаются дети, сидя верхом на санках. На противоположной стороне площадки - линия, на которой против каждого ребенка стоит флажок. По сигналу воспитателя дети, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам. Выигрывает ребенок, первым достигший флажка и поднявший его.

Варианты игры:

а). Дети садятся на санки спиной к флажкам и так же, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам.

б). Дети садятся на санки по два человека спиной друг к другу и так же, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам.

в). Все перечисленные варианты можно проводить в виде соревнований между звеньями. Выигрывает звено, получившее большее количество очков.

1. ***Снежные круги.***

Дети распределяются по звеньям, по 5-6 человек в каждом. На фанерном щите, укрепленном на заборе, на столбе и т.п.; чертятся круги диаметром 50-60 см. Количество кругов должно соответствовать числу звеньев. Звенья располагаются на линии на расстоянии 3 м от щита. По сигналу воспитателя дети начинают бросать снежки, стараясь как можно быстрее залепить им свой круг. Выигрывает звено, сделавшее это раньше других.

1. **Сбей колпак.**

На одной стороне площадки чертится линия, на которой устанавливаются вылепленные из снега снеговики с бумажными колпаками на голове. На расстоянии 3 м от них, параллельно линии, на которой стоят снеговики, проводится линии метания. Дети строятся в звенья по 5-6 человек. Каждое звено располагается за линией метания напротив одного из снеговиков. По сигналу воспитателя дети бросают снежки, стараясь сбить колпак у своего снеговика. Выигрывает звено, сбившее колпак быстрее.

1. ***Встречная эстафета.***

На расстоянии 5-7 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонку друг за другом становится команда (3-4 человека) играющих. По сигналу воспитателя стоящие в колонках первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, возглас «Марш!» и т.п.), по этому знаку выбегает следующий в колоне и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

***Средняя группа:***

1. ***Кто первый доставит флаг.***

На снегу чертится линия старта в 3-4 м от снежного вала. На линию старта встают дети 4-5 человек, в руке у них по флажку. По сигналу воспитателя, дети бегут к снежному валу и ставят свой флажок в снег, выигрывает, кто первый доставил свой флаг.

1. ***Самый быстрый.***

На снегу чертится линия старта. Напротив, в 4-5 м от старта, линия финиша, на которой поставлены флажки. 4-5 детей встают на линию старта, каждый против своего флажка, держа за веревочку санки, в которых лежат по 5-10 снежков. По сигналу воспитателя они везут санки к флажкам, не уронив снежки. Выигрывает тот, кто первый добежит до цели.

Варианты игры:

а). Добежав до флажков, дети должны обойти их и вернуться на стартовую линию без санок.

б). Можно устроить соревнования без санок.

***3. Догони.***

Дети строятся на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Один - два из играющих становится впереди остальных детей на расстоянии 3-4 шага от них. По сигналу воспитателя стоящий впереди убегает (бежит по прямой к противоположной стороне), а все остальные догоняют его. Тот, кому удалось осалить убегающего, сам убегает при повторении игры.

***Младшая группа:***

1. ***Покатаем Машу на санках.***

а). На маленьких санках прокатить куклу Машу от беседки до скамейки, быстро и не уронить.

б). На саночки посадить куклу Машу и скатить с горки, чтобы она не упала в снег.

1. ***Шире шаг.***

Дети проходят от беседки до скамейки по прямой делая широкий шаг, кто придет раньше всех, у того самый широкий был шаг.

1. ***Собери снежки (кубики).***

Около беседки разбросаны цветные снежки (кубики, флажки), дети собирают их и приносят, укладывая на вал.

# *Источники:*

# [https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/31/konsultatsiya-dlya-pedagogov-zimnie-igry-i-zabavy](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/31/konsultatsiya-dlya-pedagogov-zimnie-igry-i-zabavy )

# [https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-zimnie-igry-i-zabavy-na-progulke.html](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-zimnie-igry-i-zabavy-na-progulke.html )

# [https://infourok.ru/konsultaciya-zimnie-igri-i-zabavi-1517399.html](https://infourok.ru/konsultaciya-zimnie-igri-i-zabavi-1517399.html )