

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ.



*Подготовила:
Старший воспитатель МБДОУ «Д/с № 1»
Казанцева Наталья Юрьевна*

Каждый ребенок – маленький исследователь, он с радостью и удивлением открывает для себя окружающий мир. Дети стремятся к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию. Чем полнее и разнообразнее будет организована детская деятельность на прогулке, тем успешнее будет идти развитие детей, лучше реализуются потенциальные возможности и детские творческие проявления. Поэтому наиболее близкие и естественные для детей виды деятельности, такие как игра, общение с взрослыми и сверстниками, экспериментирование, наблюдение, детский труд занимают в ходе прогулки особое место.

На прогулке необходимо интегрирование таких образовательных областей, как «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие». Интеграция возможна в процессе освоения сенсорных эталонов при овладении правилами безопасного поведения, речевыми умениями, опытом общения с детьми и взрослыми, отражении в подвижных играх различных сюжетов, обыгрывании действий персонажей сюжетно-ролевых игр, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активными двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его окружении, благоприятных условиях жизни...

Прогулка – режимный момент жизнедеятельности детей в детском саду.

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

Задачи прогулки:

- ✓ оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
- ✓ способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- ✓ оптимизировать двигательную активность детей;
- ✓ способствовать познавательно-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей.

ВИДЫ ПРОГУЛОК:

по месту проведения	по содержанию
<ul style="list-style-type: none">• на участке детского сада;• пешеходные прогулки за пределы участка Детского сада (старший дошкольный возраст на расстояние до двух километров);• в помещениях детского сада (в активированные дни).	<ul style="list-style-type: none">• традиционная;• тематическая;• целевая (проводится со 2-й младшей группы с выходом за пределы участка детского сада);• экскурсия (проводится систематически со средней группы не менее 1 раза в месяц);• поход, пеший переход (с детьми старшего дошкольного возраста).

по цели проведения	
• Прогулка-наблюдение	сезонные изменения в природе; особенности растительного мира; жизнь домашних и диких животных; труд и отдых людей
• Прогулка-задание	поздравление товарищей или взрослых с праздником; приглашение гостей на групповое или садовское мероприятие; извещение населения, родителей, товарищей о каком-нибудь событии или мероприятии; оказание помощи
• Прогулка-задача	решение практической задачи (определить - расстояние; величину предмета; высоту предмета; его цвет; крутизну склона; направление и скорость ветра)
• Прогулка-поиск	получение задания отыскать чего-либо (природный материал для коллекции и т.д.)
• Прогулка-поход	проверка на скорость; выносливость; внимание; дисциплину; ориентирование на местности
• Прогулка-фантазия	зарисовка; изготовление поделки из природного материала; придумывание сказки, стихотворения, рассказа
• Прогулка-показ	знакомство с местными достопримечательностями; различными предметами и объектами; деревьями, кустарниками; разнообразными свойствами, признаками предмета
• Прогулка-практикум	закрепление знаний и умений воспитанников: по ПДД; технике безопасности; трудовым навыкам; культуре поведения
• Комбинированная прогулка	сочетание игр, спортивных мероприятий; труда; экскурсионной работы

Воспитатель определяет три цели прогулки: **познавательную, воспитательную, развивающую.**

В ходе прогулки возможна **интеграция различных образовательных областей** («Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»). Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Построение педагогического процесса предполагает преимущественное использование наглядно-практических методов и способов организации деятельности детей на прогулке: наблюдений, экскурсий, элементарных опытов, экспериментирования, игровых проблемных ситуаций и прочее.

При организации прогулки следует соблюдать разумное чередование совместной деятельности с воспитателем и самостоятельной деятельности детей, специально организованных образовательных ситуаций и свободной игровой и практической деятельности по выбору детей, физических и умственных нагрузок, активной деятельности и отдыха.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГУЛОК

Содержание прогулок определяется программой по ознакомлению детей с окружающим с учетом предшествующей деятельности, педагогических и оздоровительных задач, и строится в соответствии с календарным планированием в каждой возрастной группе.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГУЛКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

№	Компоненты	Содержание
1	Разнообразные наблюдения	Объекты наблюдений: <i>живая природа</i> (растения и животные); <i>неживая природа</i> (сезонные изменения и различные явления природы (дождь, снег, текущие ручьи); <i>труд взрослых</i> .
2	Основные движения и подвижные игры	<i>Младшая группа</i> - игры с текстом (подражание действиям воспитателя). <i>Средняя группа</i> - распределение роли среди детей (роль водящего выполняет ребенок, который может справиться с этой задачей). <i>Старшая, подготовительная группа</i> - игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования. Заканчиваются подвижные игры ходьбой, игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку
3	Дидактические игры	<i>Игры с предметами</i> (игрушками или природным материалом) <i>Словесные игры</i>
4	Трудовая деятельность	<i>Индивидуальные трудовые поручения</i> <i>Работа в группах</i> <i>Коллективный труд</i>
5	Самостоятельная игровая деятельность детей	<i>Сюжетно-ролевые игры</i> (отражают впечатления, полученные в процессе НОД, экскурсий, повседневной жизни, усваивают знания о труде взрослых)

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать:

- подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке:

в младшей группе – 6-10 мин.,

в средней группе – 10-15 мин.,

в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин.

- на вечерней прогулке:

в младшей и в средней группах – 10-15 мин.,

в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин.

В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы дети не переохлаждались или не перегревались.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОГУЛКЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание содействует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевания носоглотки. При низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого-либо текста.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПРОГУЛКИ

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий.

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой в соответствии с режимом каждой возрастной группы.

ТРЕБОВАНИЯ К ИГРУШКАМ

На прогулке должны быть игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс, яркие краски, которых не блекнут на воздухе).

ПЕРЕЧЕНЬ ИГРУШЕК, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЕТЯМ ДЛЯ ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКИ

- Моторные игрушки: мячи, обручи, кегли, шары, коляски, каталки, кольцобросы, санки для детей, санки для кукол, лошадки, вожжи.
- Технические игрушки: грузовые автомобили, самолеты, вертолеты.
- Сюжетно-образные игрушки: куклы, одетые по сезону; медведи, зайцы, лисы, белки и т.д.
- Атрибуты для подвижных и сюжетно-ролевых игр (флажки; султанчики, вертушки; сумочки, корзинки и т.д.).
- Музыкальные игрушки: колокольчики, погремушки, бубны.
- Наборы игрушек для игр со снегом: ведерки и носилки для снега, лопатки; совочки; метелки; печатки разной формы; палочки для рисования на снегу.

УСЛОВИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ

Особое внимание удовлетворению двигательной активности детей нужно уделять в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку, как это было в теплое время года.

Большая часть площадки должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру с разнообразными двигателями.

Постройки из снега, расположенные по всей территории, служат не только украшением участка, но и стимулируют движения малышей. Помогая взрослым сооружать постройки из снега, дети много и разнообразно двигаются: то приносят снег в ведерках, то раскладывают цветные льдинки, то сгребают снег в центр или отбрасывают его в стороны.

КАК СДЕЛАТЬ НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫМИ ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ?

Снег – прекрасный строительный материал для деятельности детей. Необходимо продумать, какие снежные постройки с учетом возраста детей возводить на своем участке. Из заранее заготовленных сугробов снега можно оформить для детей снежные валы (3-4 м) для упражнения в равновесии; бугорки для прыгивания; пароход, машину, самолет – для сюжетно-ролевых игр, а из снежного теста лепятся фигуры животных, персонажи из сказок для разнообразных игр.

Снег перемешивается с водой - это и есть снежное тесто. Как слепить, например, барыню? Выполняется скульптура аналогично тому, как делают снеговика. Воспитатель и дети скатывают четыре снежных шара, один меньше другого. Самый маленький шар голова. Шары ставятся друг на друга. Затем дети могут залепить маленькими шарами швы между большими или заполнить их комочками липкого снега. Кокошник и руки лепят из маленьких снежных шаров. Швы пустоты заполняются снегом, промежутки между руками и туловищем можно сделать детской лопаткой,

убрав лишний снег. Для эстетической завершенности можно использовать марлю. Она придает гладкую поверхность.

Снежные фигуры лучше оставлять такими как получились, т. е. белыми. Но и украсить их можно, выделив отдельные моменты в теле, на лице, морде (глаза, нос, рот, пасть, уши на голове), окантовать. Использовать желательны обрезки ткани, различную бумагу, а еще лучше ледяные игрушки, которые также готовятся заранее. Их делают следующим образом: воду налить в ведерки, подкрасить слегка разными красками (гуашь, но лучше анилиновый краситель разлить в разные формы. В каждую форму положить нитку с петелькой, а концы в воду, если игрушки надо подвешивать. Можно оформить снежную клумбу с цветами, вазу. В формочки с водой вставляются веточки, палочки и вмораживаются в образовавшийся лед. А если взяться за ветку и опустить формочку в ведро с теплой водой, формочка отпадет и получится ледяной цветок на ножке.

Снежные фигуры можно нарядить и таким образом: матрешкам, снежным бабам повязать косынку, надеть фартук, варежки, шарф...

Чтобы силуэтные изображения ягоды, грибы, кружочки, фрукты и т. д. держались на постройках, их смачивают в воде, не отжимают и сверху поливают водой.

В младшем возрасте воспитатели знакомят детей со свойствами снега, учат правильным навыкам обращения с лопатками, сооружению несложных построек на участках (невысокие валы, горки; горки для кукол; «теремок» с окошечками, зверюшки-игрушки), обыгрыванию построек, воспитывают самостоятельность. Можно мастерить снежные пирожки, торты, пряники способом формовки. Малыши ходят по дорожкам, возят игрушечные санки с куклами, выполняют на снегу узоры печатками; из сырого снега лепят комья – это шары, мячи, колобки, формируют элементы коллективных действий.

В среднем возрасте закрепляются умения и навыки в работе со снегом. Дети могут излагать свои замыслы, которые нужно поддержать, потому что в этом возрасте работа со снегом, в основном, носит характер сотворчества детей и взрослых. Их учат лепить более крупные объемные фигуры. Воспитатели должны спрашивать, что они хотят лепить, помогают установить снежные комья друг на друга, вместе определяют, как их расположить, чем украсить. Можно слепить Снегурочку, Старичка-лесовичка, медведя, зайца...

В старшем и подготовительном возрасте совершенствуются трудовые навыки работы детей со снегом, формируется желание трудиться коллективно. Детей учат совместно планировать работу, самостоятельно распределять обязанности. Совместно с взрослыми они строят снежные валы, которые украшают снежными пирамидками, башенками, елочками, шарам. По краю площадки делают ледяные дорожки для катания на ногах (1,5-2м). Для самостоятельной художественной деятельности можно выделить место для создания различных снежных картин. Удобны для этого снежные насыпи (15/120 см). Например, рисуют елку и украшают крышками от бутылок, старой мозаикой. Можно научить детей делать гирлянды из ледяных цветов, фонариков.

Для выполнения основных видов деятельности можно использовать обручи, обмазанные снежным тестом (для подлезания); ходить по извилистой дорожке, нарисованной цветной водой; прыгать из обруча в обруч, выполненные тем же образом.

А сколько веселья, радости и удовольствия доставляют детям игры в снежки, катание на санках, спуски с ледяных горок, скольжение по разноцветным ледяным дорожкам!

Однако, при организации прогулок, труда следует **оградить детей от воздействия следующих опасных и вредных факторов, характерных для зимнего времени года:**

- обморожение, переохлаждение или перегревание организма детей;
- травмы, ушибы при катании на ногах с ледяных горок, на санках, во время перемещения в гололедицу по скользким дорожкам, наружным ступенькам, площадкам, не очищенным от снега, льда и не посыпанным песком;
- травмы во время игр на не очищенных от снега, льда площадках;
- травмы от падающих с крыш сосулек, свисающих глыб снега в период оттепели;
- травмы от прикосновения в морозный день к металлическим конструкциям открытыми частями тела (лицом, руками, языком, губами);
- намокание детской одежды и обуви;
- заболевание ОРЗ, если ребенок будет брать в рот грязный и холодный снег, сосульки.

ОРГАНИЗАЦИЯ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЖИВОЙ И НЕЖИВОЙ ПРИРОДОЙ

2-ая младшая группа:

- Расширять представления о характерных особенностях зимней природы (холодно, идет снег, люди надевают зимнюю одежду).
- Организовать наблюдения за птицами, прилетающими на участок, подкармливать их.
- Учить замечать красоту зимней природы: деревья в снежном уборе, пушистый снег, прозрачные льдинки.
- Дать представления о свойствах снега: холодный, белый, тает в тепле.

Средняя группа:

- Развивать умение замечать изменения в природе, сравнивать по памяти осенний и зимний пейзажи.
- Наблюдать за поведением птиц (вороны, голубя, синицы, воробья, снегиря) на участке, подкармливать их.
- Рассматривать и сравнивать следы птиц на снегу.
- Проводить простейшие опыты со снегом: расширять представления о том, что вода на морозе превращается в лед, а лед, снег и сосульки тают в тепле. Воспитатель может рассказать о том, что в результате выхлопа автомобильных газов их частицы оседают на снег, из-за этого снег становится грязным. Следует показать детям, как растаявший снег превращается в грязную воду, и подвести к пониманию того, что снег нельзя потому, что он грязный, а также холодный, и можно простудиться.

Старшая и подготовительная группы:

- Обогащать представления детей о сезонных изменениях в природе (самые короткие дни и длинные ночи, холодно, мороз, гололед, заморозки, снегопады, сильные ветры).
- Обращать внимание на то, что некоторые деревья надолго сохраняют плоды (рябина, ель) объяснить, что это хороший корм для птиц. Подвести детей к пониманию того, что для жизни животных зима - самое трудное время. Развивать желание подкармливать птиц в зимний период, научить делать кормушки.
- Закреплять умение определять свойства снега: холодный пушистый, липкий, рассыпается.
- Закреплять знания детей, о том, что в зимнее время растениям необходимо укрываться под слоем снега. Объяснить, что зимой деревья и кустарники не погибают, а прекращают на это время свой рост.

ТРУД В ПРИРОДЕ ЗИМОЙ.

Вторая младшая группа:

- На прогулке дети выполняют трудовые поручения под руководством взрослого или вместе с ним, при этом воспитатель должен поощрять те или иные трудовые действия детей, тем самым, развивая у них желание трудиться. Следует учить детей трудиться рядом для этого можно объединять их в небольшие подгруппы. В зимнее время дети вместе с воспитателем могут расчищать дорожки от снега, счищать его со скамеек, подвозить снег на санках для снежных построек, помогать украшать постройки льдинками, печатками. Воспитатель учит детей мастерить снежные пирожки, торты, маленьких снеговиков и другие доступные детям этого возраста постройки.

Средняя группа:

- В этом возрасте следует учить детей проявлять самостоятельность и творчество: лепить снеговиков, украшать постройки и дополнять их природным материалом. Следует привлекать детей к подкормке зимующих птиц, помогать воспитателю приводить в порядок используемое в трудовой деятельности оборудование (очищать, просушивать, убирать в отведенное место)

Старшая и подготовительная группы:

- Воспитатель организует коллективный труд детей: вместе со взрослыми развешивать кормушки, очищать дорожки от снега, для утепления корней деревьев подгребать к ним снег.

Можно предложить детям помочь малышам (младшие группы) в уборке снега на участке. Вместе со взрослыми сооружать постройки из снега, расчищать и заливать ледяные дорожки. В этом возрасте можно привлекать детей к самостоятельному сооружению построек из снега по чертежам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

1. Игры с санками

- **Дети младших групп** сами возят санки за веревку, катают игрушки, перевозят снег. Малышам педагог помогает скатываться с горки. Вместе с ребенком педагог поднимается на горку, усаживают на санки и осторожно спускают вниз. Если ребенок боится, то педагог спускает его, идя рядом, направляя санки, или предлагает скатываться вдвоем с более смелым ребенком. Постепенно дети смогут скатываться самостоятельно. Одновременно можно рекомендовать следующие игры: «Саный поезд» (педагог и старшие дети возят саный поезд), «Парное катание» и др..

- **Детей старших и подготовительных групп** привлекают более сложные виды двигательной деятельности: скольжение по ледяным дорожкам, игра в хоккей, катание цветных ледяных шаров с горки в лунку, спуски с гор на санках и лыжах, ледянках, снегоходах, а также скатывание на санках с горок на коленях, лежа на животе. Это трудные и опасные упражнения, поэтому разрешать выполнять их следует только дисциплинированным и достаточно подготовленным детям. Именно в старших группах спуски с гор и катание на санках можно усложнять различными заданиями: «Запомни как можно больше предметов и назови их», «Флажки», «Самые быстрые санки», «Гонки санок» (лежа на животе отталкиваться руками), «Быстрые упряжки», «Два по два», «Хоровод с санками», «Эстафета с санками» (опираясь руками на санки сзади, играющий добегают до условного ориентира, обегает его и возвращается). На спуске с горки можно поставить воротца, проезжая через них дети учатся управлять санками.

2. Игры и упражнения на ледяных дорожках.

- **В младших группах** на начальном этапе детям предлагается пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если ребенок упадет, надо ему предоставить возможность подняться самостоятельно.

- **Дети старшей и подготовительных групп** могут помогать малышам передвигаться по дорожке. Малыша берут с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

Когда ребенок почувствует уверенность ему можно предложить разбежаться и самостоятельно поскользиться по дорожке.

В старших группах можно предложить по очереди катать своих друзей. Ребята присаживаются и берутся за шнур сложенный петлей, а другие, тянут, каждый раз меняясь местами. Ребенок, который скользит, может кататься стоя, в приседе. Тренированным детям можно предложить, разбежавшись скользить по дорожкам каскадом. Кроме того, на ледяной дорожке с невысокой горки можно скользить вдвоем, втроем, поездом (из положения стоя, присев). Одновременно можно детям давать во время движения задания типа: «Кто дальше продвинет кубик, шайбу по ледяной дорожке. Длина шнура 1-1,2 метра.

3. Самостоятельная деятельность детей.

Включает в себя: катание на санках с горки, лепка построек из снега, украшение снежных построек, ходьба на лыжах, сюжетно-ролевые игры, наблюдения за живой и неживой природой, за деятельностью взрослых, труд на участке.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗИМНЕМ УЧАСТКЕ.

Младшие группы.

«Снежинки»;
«Найди снегурочку»;
«Зайка беленький сидит»;
«Попади в цель» (на сест-вал);
«Белые медведи»;
«По снежному мостику»;
«Поезд в туннеле»;
«Стенка мишени».

Старшие группы

«Мороз красный нос»;
«Два мороза»;
«Снежная карусель»;
«Попади в движущуюся цель»;
«Беги из круга»;
«Взятие крепости»;
«Попади в круг»;
«Сбей колпак».

Элементы хоккея

«Гонки с шайбой» (участвуют несколько команд);
«Загони льдинку в ворота»;
«Забей в ворота» (дети по очереди забивают в ворота шайбу);
«Сбей кеглю» (на линии ворот ставят кегли расстояние 3-4 метра).

Площадка: 5x10; 10x20м

Ворота: ш-1метр, в- 1,5 метра.

СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ:

СНЕЖНЫЕ ЗАБАВЫ: ЧЕМ ЗАНЯТЬ ДОШКОЛЯТ НА ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКЕ

Зима с ее вьюгами и морозами – только на первый взгляд суровое время года. У детей в это время развлечений хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки – эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное – выбрать забаву поинтереснее

1. Как соорудить снежную горку?

На участке постепенно собирается снег. Собранный снег утрамбовывают, придают форму горки (для мл., высота –1метр, ср., ст., подг. гр- 1.5-2м). На верху делается площадка, переходящая в скат, по краям площадки и ската делаются бортики, сзади или сбоку определяются ступени, а сбоку лоток (шир. 40-50см), по которому ребенок ввозит санки. Длина ската 5-6 метров, ширина 90 см. Горка в течение нескольких дней поливается водой до образования устойчивой корки. Ступени после посыпают снегом и песком. Скат делается пологим 30 градусов.

Для обучения детей ходьбе на лыжах выбирается место, где можно проложить лыжню (вдоль забора). Толщина снега на ней должна быть не менее 12см. Сначала трассу выравнивают, затем прокладывают лыжню широкими лыжами с поворотами, с подъемами и спусками. Вдоль лыжни воткнуть яркие ориентиры (пластмассовые цветные игрушки). Для младшей, средней группы длина трассы –30-40 м., старшей подготовительной 80-100 м.

Учимся правильно падать

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Ребенок должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить:

- Спуск со снежной или ледяной горки не должен выходить на проезжую часть или вести к водоему с неокрепшим льдом. Нельзя устраивать игры на тонком льду.
- С самыми маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах, при этом малыш все время должен быть на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.
- Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни с острыми краями и что на пути ребенка не окажется дерева или столба.
- Ребенок не должен подниматься на гору там, где спускаются другие ребята. Иначе его могут сбить.
- Нельзя спускаться с горы, сцепив несколько саней «паровозиком». Встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и дети рискуют травмироваться.
- Не стоит и «обострять» ощущения, катаясь с горки головой вперед. Иначе в случае падения ребенок может получить травму головы.
- Кататься на санках по ледяной горке тоже не рекомендуется, гораздо безопаснее использовать для этого специальные ледянки. При игре в снежки нужно, прежде всего, беречь от «снарядов» лицо. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега - затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника, и забава закончится травмой.
- Ребенка перед подвижным зимним гулянием не нужно одевать слишком тепло. Укутанный ребенок очень быстро вспотеет и рискует простудиться.

2. Катки и ледяные дорожки.

На участке можно сделать 2 небольших катка: снежный, для начинающих кататься детей. В этом случае место хорошо надо утрамбовать снегом и раскатать. Ледяной каток можно и нужно заливать на площадках старших и подготовительных групп. Для дорожки утрамбовывается снег шириной 60см для мл. гр;- 40см для ср., ст., подг. гр, длина дорожки - мл., ср.,-4метра; - ст., подг., 8 метров. В старшей и подготовительной группах можно заливать каскад дорожек, одна за другой, длина 2-5 метров, расстояние между ними 3-5 шагов. Можно залить дорожку на невысокой горке, высота –50см, длина 15-20 м.

На ледяных дорожках

Не идет и не едет,

На дороге гололедица.

Но зато - отлично падается.

Почему никто не радуется?

Взрослых людей гололед, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень даже рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь (или не очень) удержаться на ногах - это так весело! Главное, чтобы падать было не больно. А уж если игры какие-нибудь на льду придумать...

Для младшего возраста

Можно предложить ребенку пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться самостоятельно.

- Взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укутанному снегу.

- Ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и проехать немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.
- Ребенок приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.

Освоив горизонтальные поверхности, ребенок сможет самостоятельно кататься на ногах и по наклонной ледяной горке.

Для детей постарше задания могут быть такими:

- Проехать лицом вперед на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать спиной на прямых и слегка расставленных ногах.
- Проехать, присев на корточки.
- Проехать "ласточкой" (стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад).
- Проехать, держа руки за головой.

3. Снежные валы

В младшей и средней группах на участках по периметру с одной стороны хорошо соорудить снежный вал, ширина- 40-50см, длина 4-5 метров, высота 20-30см. По мере накопления снега его сгребают в одну сторону площадки, затем его утрамбовывают и выравнивают.

Постройки из снега должны использоваться ежедневно. Можно включать забавные упражнения, например «Белые медведи», «По снежному мостику», «Кто к нам в гости приходил» (следы на снегу), «Попади в цель» (на снежной стенке изображают цветной круг диаметром 75см. или вместо мишени в стенке могут быть сделаны сквозные мишени любой формы: треугольник, круг, квадрат).

4. Упражнения с лыжами

Обучение ходьбе на лыжах начинается со второй младшей группы в определенной последовательности:

- учить детей подбирать лыжи по росту;
- объяснить и показать, как правильно надеть лыжи;
- как ухаживать за лыжами;
- научить детей принимать правильное исходное положение для ходьбы на лыжах

Стойка лыжника - ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты, опущены вниз;

- научить держать дистанцию;
- научить детей падать.

Для обучения ходьбе на лыжах необходима предварительная работа (октябрь, ноябрь, декабрь).

Давать упражнения для развития чувства равновесия, ритма, координации рук и ног, упражнения для укрепления свода стопы. Можно рекомендовать игры. С первым снегом, на прогулке можно предложить детям идти точно по следам взрослого. В группе рекомендуется проводить беседы, рассматривание картинок о зиме, зимних видах спорта, обращая внимание на положение тела, рук, ног.

Первые упражнения:

- поднимание ног с лыжами;
- попеременное переступание в стороны;
- ступающий шаг (самый простой);
- скользящий шаг (выполняется с толчком);
- повороты на месте и в движении;
- подъем в горку: обычный шаг, «елочкой», полу елочкой, лесенкой;
- ходьба между предметами;
- ходьба по двое взявшись за руки.

В младших группах ребятам предлагают ходьбу обычным шагом по прямой (30м), по кругу, в воротики.

В старших упражнения усложняются: конькобежец на лыжне (руки за спиной); кто быстрее? (30 м); слалом (на ровном месте расставляются палки, ребенок пробегает змейкой); догонялки; встречная эстафета 60 м.

- Лыжи на горке

На горке старшим детям можно предложить спуск по коридору (не задевая ориентиры); спуск с горы меняя положение- стоя руки в сторону, вперед, спуск в приседе, спуск на одной лыже.

5. Игры с санками

Дети, как никто, терпеть не могут однообразия в игре. Поэтому банальный способ съезжать с горки на санках им, может быстро наскучить. А вот если придумать какую-нибудь "изюминку", катание получится веселым и интересным:

- **Учимся рулить** - на спуске с горки можно устроить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, малыш учится управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, и слегка наклонять туловище назад - в сторону поворота.

- **Ловим на лету** - вдоль склона можно расставить флажки и предложить ребенку, спускаясь на санках, собрать их. Для малышек они ставятся по одной линии, для детей постарше - посложней, зигзагом.

- **Коридор** - флажками или прутиками отгораживается узкий коридор, по которому надо проехать, не сбив препятствия.

- **На ровном месте** - веселой детской компании с санками найдутся развлечения и вне горки. Вот, к примеру, несколько игровых упражнений для ровной площадки.

- Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м. и пробегать между ними змейкой. Или - пробежать, перешагивая через них.

- Исходное положение - стоя лицом к санкам сбоку. Нужно встать на санки и сойти с них, так, чтобы они не сдвинулись с места.

- Встать рядом с санками и, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них.

- Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.

- **Успей первым** - двое-трое санок ставят параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания. По сигналу взрослого дети оббегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.

Можно и усложнить задачу: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь на санки руками, либо сесть на санки.

- **Веселые гонки** - санки ставятся на одну линию, дети садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого "Вперед!" - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала), отталкиваясь ногами. По сигналу "Стоп!" все останавливаются, выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других. Можно также передвигаться спиной вперед или лежа на животе.

- **На санки!** - анкси расставляют на одной стороне площадки - на одни меньше, чем число играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только взрослый произнесет команду: "На санки!", надо 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 других берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрее? При повторении дети меняются ролями.

6. Для юных скульпторов

Снег - замечательный материал для творчества. Начать можно с традиционного снеговика. Главное - не забыть дома нос-морковку и старое ведро на голову. А если на этом творческое настроение не иссякнет, почему бы не создать, к примеру, зоопарк? Слепить зайца, медведя, жирафа со слонем. Можно разукрасить готовые скульптуры красками из дома, и звери станут почти живыми. Для лучшей сохранности снежные фигуры обливают водой.

Интересный материал для «ледяного творчества» можно приготовить в домашних условиях. Это - цветной лед. Им можно декорировать уличные скульптуры.

Сделать его очень просто: в воду надо добавить немного акварели, хорошо ее размешать и, залив в емкость для льда, поставить в морозильную камеру. Из цветного льда также можно выкладывать красивую мозаику на ровных поверхностях.

- «Военные» действия

Возведение снежной крепости и нешуточные баталии вокруг нее - давняя русская зимняя забава. Классик русской живописи Иван Суриков еще в позапрошлом веке посвятил ей свою знаменитую картину «Взятие снежного городка». Но подобные сооружения слишком монументальны, их возведение требует не одного дня. Поэтому приступать к ним лучше большой компанией взрослых и детей в выходные. По окончании строительства необходимо заготовить побольше снежков для предстоящих сражений. Защитники крепости отстаивают свою территорию, захватчики изобретают тактические и стратегические приемы по ее захвату.

Если поиграть в снежки хочется, а крепость строить лень, то есть и более простые игры.

- Живая мишень

Нужна ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное количество игроков, чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом увернуться от ударов. По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной 20 м. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать, - вдоль площадки. Первый игрок «перебежчиков» бежит к противоположной стороне. В это время соперники все вместе должны закидывать его снежкам. Бегущий может петлять и уворачиваться, но двигаться в основном по прямой. Если он добегит невредимым, его команде засчитывается очко, а если в него попадут снежком, он выбывает из игры. Как только первый добегает, бежит второй, и т.д. После пробега последнего подсчитываются очки, и команды меняются ролями. Побеждают, соответственно, те, у кого очков будет больше.

- Неживая мишень

На стене, дереве или доске рисуется несколько мишеней. Каждый игрок лепит снежки и с определенного расстояния бросает их в свою мишень, стараясь как можно быстрее залепить ее снегом. Для усложнения игры мишени можно делать меньше и отходить от них подальше.

- Подвижная мишень

Надо укрепить на месте мишень и воткнуть ее в снег так, чтобы она могла поворачиваться. Ее можно нарисовать, к примеру, на воткнутой лопате. Задача игроков - поочередно кидать снежки в мишень, стараясь не только попасть в нее, но и повернуть ее на месте. Если у игрока это не получается, он пробует еще, до тех пор, пока попытка не увенчается успехом. Победителем признается тот игрок, которому понадобилось меньшее количество времени, чтобы повернуть мишень.

- Кто дальше?

Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По команде взрослого «Бросай правой (левой)!» - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, дереву или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим.

- Дуэль

В эту игру можно играть компанией от 3 до 10 человек. Участники игры попарно располагаются друг против друга на расстоянии около 10 м. Каждый игрок стоит в очерченном кругу диаметром около 1м. Затем выбирают «секунданта», и он по жребию определяет, кто будет первым «стрелять»

По сигналу «секунданта» первый игрок должен быстро слепить снежок и бросить его в противника. Затем второй игрок бросает свой снежок. Если оба игрока промахнулись или оба попали друг в друга, они продолжают «стрелять» по очереди. А если попал в соперника кто-то один, второй игрок уступает место следующему участнику. Можно уворачиваться от ударов как угодно, только не выходя за пределы круга. Побеждает самый меткий.

- Зимние вышибалы

Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м. от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль него. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу водящий старается попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Когда из круга выбывают все, водящий меняется на первого выбывшего. Выигрывает тот, кто, «очистив» круг, обойдется минимальным запасом снежков.

- Снежный ком

Участники лепят большой снежный ком, потом встают вокруг него и берутся за руки. По команде водящего каждый игрок начинает изо всех сил тянуть к кому своих «соседей», стараясь повалить их в середину. Тот, кто упадет на ком или коснется его, выбывает.