Консультация для педагогов «Зимние спортивные игры в детском саду»

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

Подвижные игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. И зима — не повод отменять прогулки на свежем воздухе! Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. А чтобы холод принес пользу и не помешал ребятам получить удовольствие, они должны быть заняты интересным делом.

Подвижные игры в этом отношении занимают особое место – они считаются универсальным и незаменимым средством физического развития. Главная цель воспитателя – дать почувствовать ребёнку, что ему доверяют, включают его в решение трудных для него проблем и задач. Именно подвижная игра помогает ребёнку обрести, друзей, выразить себя в интересной для себя деятельности. Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Задача воспитателя создать условия для реализации возможностей ребёнка, через подвижные игры. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными видами деятельности.

В ходе игры важно знать и обращать внимание на внешние признаки утомления в каждой возрастной группе он разный. Нормальным считается чуть возбуждённое лицо, немного сниженное внимание, но четкое выполнение заданий и, главное отсутствие жалоб в чём – либо! В том случае если движения детей нечётки, не уверены, пробуждение конфликтности, отказ от участия в игре, необходимо перейти к другой деятельности и снизить нагрузку.

Подберите специальные спортивные забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки, лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для построек.

Следите за тем, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

- в деятельности должны принимать участие все дети;

-   не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети
не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);

-  в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например: прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);

-  игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;

-   для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

-   зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

Игра во всех возрастных группах проводится на прогулке ежедневно. Игру можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков ее общий план. Подвижные игры отбираются в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями детей. Во время проведения игр во внимание принимается: место проведения, климат, состояние погоды. В холодную и сырую погоду не рекомендуется планировать игры с речитативом и пением (с целью охраны речевого аппарата). Во время игры детей необходимо хвалить, подбадривать.

В нашем детском саду любимой зимней игрой стал хоккей. Занятия хоккеем развивают точность, координацию, ловкость движений, а также такие качества, как смелость, умение маневрировать, принимать быстрые решения.

Мы начинаем осваивать элементы хоккея со старшей группы. В нашем детском саду нет настоящего катка, поэтому игру в хоккей проводим без коньков, на снегу – это даже более целесообразно для удержания равновесия и более быстрого перемещения.

Сначала дети учатся правильно держать клюшку, осваивают стойку хоккеиста. Держать клюшку надо двумя руками, причем одна рука держит клюшку за конец, другая – ниже на 25-30 см. Во время игры клюшку не надо перехватывать руками. Детей надо приучать так держать клюшку, чтобы она постоянно соприкасалась с поверхностью льда.

Затем обучаем детей  ведению шайбы – это сочетание бега с одновременным передвижением шайбы. В целях безопасности мы шайбу заменяем малым резиновым мячиком, или подходящими предметами. Во время ведения мяча ребенок должен смотреть не на мячик, а немного вперед.

Начиная осваивать элементы хоккейной техники, мы учим ребят:

- вести шайбу стоя на месте, в ходьбе, бегом

- вести шайбу по прямой, змейкой, по кругу

- бросать шайбу с места в цель

- бросать шайбу после ведения по воротам

- останавливать шайбу (мячик) и давать точный пас стоя на месте и передвигаясь бегом по площадке.

Очень интересны ребятам подвижные игры с клюшками и шайбой (мячиком):

\*«Ловишки» (Водящий свободно передвигается по площадке, а остальные с клюшками перекидываются мячом, стараясь обвести водящего, - кому это удается, сам становится водящим).

\* «Догонялки» (У всех играющих клюшки, они свободно располагаются по площадке. Цель водящего – ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его, и тогда тот становится водящим).

\*«Перебросы с шайбой» (Играющие клюшками гонят две шайбы по кругу. Штрафное очко получает игрок,  у которого окажутся обе шайбы).

\*«Мяч в круг!» ( Все играющие с клюшками располагаются по большому кругу и передавая мяч друг другу стараются загнать мячик в круг поменьше, в котором стоит водящий.  Задача водящего клюшкой защищать крепость. Кому удастся загнать мячик во внутрь круга, сам становится водящим).

\* «Меткий стрелок» (Две команды стоят в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 6-7м. Между ними в ряд стоят кегли. По сигналу сбивает кегли одна команда, затем другая. Затем подсчитывается, какая команда сбила больше кеглей).

Соревнования по хоккею в этом возрасте - не главное. Главное, что занятия на свежем воздухе закаливают детский организм, способствуют общей физической подготовке!