

Двигательная активность на прогулке в зимний период

(Консультация для педагогов)

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научным центром здоровья детей и Российской академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья населения России за последние пять лет резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Наиболее важная причина снижения здоровья детей дошкольного возраста – дефицит двигательной активности.

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития. В настоящее время проанализированы основные причины несовершенства двигательного режима дошкольников, определены задачи, содержание и способы рациональной организации двигательной деятельности детей. Однако в практике дошкольного воспитания эта проблема остается актуальной до сих пор.

Особенно низкие показатели двигательной активности характерны для прогулок в зимний период, что объясняется причинами объективного и субъективного характера.

К объективным причинам можно отнести следующие:

- в результате снижения государственного финансирования сократилось количество оборудования для спортивных игр и упражнений (таких как санки, лыжи, коньки, хоккейные принадлежности);
- теплая одежда не способствует разнообразию двигательного содержания прогулки; из-за этого движения ребенка неловки, существует возможность перегрева.

Субъективной причиной является то, что воспитатель чаще всего не стремится проявлять изобретательность в подборе и комбинации упражнений, так как это требует затрат личного времени.

Наиболее естественным, недорогим 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.

Организация условий для обучения катанию на санках предусматривает подготовку оборудования (санки, сопутствующие предметы – кегли, дуги), строительство горок и т.д. в зависимости от возраста детей конструкция санок различна. Детей с полутора лет катают на санках «метеор» со спинками, а в более старшем возрасте – на санках без спинок. Можно пользоваться и санками-ледянками, которые хорошо скользят по укатанному снегу, а при спуске с горки вертятся и доставляют детям больше удовольствия. К санкам привязывается веревка такой длины, чтобы их удобно было возить не только одному, но и двоим детям. Ледянки можно сделать из фанерного круга. Днище опускают несколько раз в большой таз с водой или обливают холодной водой, чтобы образовалась ледяная корка толщиной в 3 см. В боковой части просверливают отверстие, в которое продевают веревку. Такие санки можно предложить усовершенствовать папам. На санках-самокатах дети катаются с горки или скользят по ровному месту, стоя на санках на одной ноге и отталкиваясь другой. Санки-самокаты можно изготовить из старых лыж.

Для катания на санках хорошо использовать **земляные горки**. Как только они покрываются снегом, их можно полить водой со стороны ската, и тогда у детей будет возможность кататься с этих горок в первые же морозные дни. На участке должны быть небольшие пригорки, с которых малыши катают своих кукол и скатываются сами. Не следует отказываться и от естественных горок, которых много в лесу, в парках. Нужно только определить место для подъема с санками на такую горку.

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 удобнее правой рукой возить 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 нежную 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.

Катанием детей на санках надо руководить, так как, увлекаясь, они не замечают утомления, а известно, что дети затрачивают при этом много энергии. Катание на санках с горки может быть травмоопасным, если не соблюдать определенных правил.

1. С широкой горки дети могут спускаться по несколько человек одновременно, расстояние между ними должно быть не менее 3 м.

2. С искусственной (деревянной) горки дети должны кататься по одному.

3. После спуска необходимо быстро встать и отвезти санки в сторону, чтобы другой ребенок сразу мог начать спуск с горы.

4. Спускаться можно только тогда, когда скат уже пустой.

5. Подниматься на горку надо с края ската, чтобы не мешать другим детям. Воспитатель указывает место подъема и отмечает его кеглями.

6. Воспитатель должен находиться на горке, внимательно следить за поведением и требовать строго придерживаться правил движения.

7. Санки нужно возить только за веревку, а не носить в руках.

8. Если на санках едут двое, управлять санками должен сидящий сзади.

При спуске с горки для старших дошкольников целесообразно использовать достаточно сложные задания, развивающие двигательные качества (ловкость, координацию, равновесие и др.). Например:

- спуститься с горки, управляя санками с помощью ног, лежа на животе, стоя на коленях, парами;

- спуститься с горки, выполняя поворот в правую и левую стороны (объезжая флажок, палку и т.д.);

- при спуске с горки попасть в мишень (щит, корзину, обруч) снежком или маленьким мячом, собрать расставленные вдоль склона 2-3 флажка.

Если в ДОУ нет возможности построить горку, то все названные задания выполняются на снежной дорожке как индивидуальные упражнения или как индивидуальные и коллективные соревнования. Причем сложность задания изменяется с учетом степени подготовленности, состояния здоровья, гендерных различий детей. Например, девочкам дается задание передвигаться, отталкиваясь ногами, сидя на санках лицом по направлению движения, а мальчикам – спиной.

Продуктивное проведение игр и упражнений предполагает их вариативность. Вариативность деятельности обеспечивает многократное повторение упражнений, сохранение мотивации, что формирует двигательные навыки и повышает двигательную активность. Ниже дается описание игр с применением санок.

«Кто дальше уедет?» Соревнования проводятся на дальность спуска. Скользить на санках нужно от условной отметки. Положение на санках неподвижное, скользить до полной остановки. Варианты спуска: сидя на санках, сидя на санках вдвоем, лежа на груди головой вперед, лежа на спине ногами вперед. Выигрывает тот, кто дальше всех сможет проехать на санках.

«На вершину склона». По сигналу ребенок, держа санки за веревку, должен вбежать на вершину склона. Соревнование можно проводить в парах, со всей группой детей

одновременно. При этом нужно обязательно помнить: на вершине горки следует отдохнуть. Выигрывает тот, кто быстрее забежит на вершину склона.

«Санная путаница».

1-й вариант. Играющие колонной вслед за воспитателем бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает их по 2 круга и только потом направляется к другим. Передвигаясь, дети могут держаться за пояс стоящего впереди, и тогда их задачей будет – не расцепиться во время бега. Возможны и другие задания:

- бежать в колонне, перешагивая санки, стараясь не отставать друг от друга;
- двигаться в колонне вдоль санок, пропуская их между ногами;
- то же, но продвигаясь вперед прыжками;
- шагать одной ногой по санкам, другой по снегу.

2-й вариант. Играющие колонной вслед за воспитателем бегут змейкой по площадке с обеих сторон которой расставлены санки. С одной стороны рядом с санками – красный флажок, с другой – зеленый. По сигналу воспитателя «Красный!» дети бегут и садятся на санки с одной стороны, по сигналу «Зеленый!» - с другой.

3-й вариант. На краю площадки стоят 5–6 санок на расстоянии 1-1,5 м. Играющие, число которых значительно больше, чем число санок, бегают врассыпную. По сигналу воспитателя дети должны сесть на санки, поставив ноги на полозья. Тот, кто не успел занять санки, выполняет заранее обговоренное двигательное задание. Можно выполнить знакомые общеразвивающие упражнения, прокатить успевших сесть на санки детей, придумать интересный способ передвижения на санках и т.д.

«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 опять 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.

В этой игре также есть варианты двигательных заданий: сменить основное движение, передвигаясь в хороводе; сменить исходное положение на санках (сесть, поставив ноги на полозья, на санки, согнув ноги в коленях; сесть боком; лечь на спину, на живот; встать на колени и др.).

«Гонки санок тройками» В этой игре-соревновании один ребенок везет санки, другой сидит на них, третий подталкивает сзади. По сигналу дети везут санки до ориентира, огибают его и возвращаются на линию старта. Выигрывает та команда, которая приходит первой. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не выполнит все три роли.

Вариант. В каждой тройке 2 мальчика и 1 девочка. Мальчикам нужно довести санки с девочкой до конца площадки, обогнуть ориентир и вернуться обратно. Оценивается не только скорость выполнения задания, но и умение везти девочку аккуратно, так, чтобы она не упала. Победители отдельных забегов соревнуются между собой, выявляется тройка-победитель.

В этой игре дифференцирование физической нагрузки происходит естественным путем, так как более подготовленные дети выполняют движение несколько раз. Педагог, однако, может тактично прервать соревнование, если у детей наблюдаются признаки утомления. Регулировать нагрузку можно изменением расстояния забега. На этапе разучивания задание предлагается детям индивидуально.

«Гонки по номерам». В игре необходимы быстрота реакции и концентрация внимания. Дети делятся на команды по 4-5 участников. В команде они рассчитываются и строятся в колонну по порядку номеров (каждый с санками). Перед каждой колонной на расстоянии 5 м устанавливается кегля. Воспитатель называет номера в произвольном порядке. Вызванные дети везут санки до кегли, обегают ее и возвращаются обратно. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. Содержание игры можно усложнить

введением дополнительных заданий: во время бега огибать предметы (цветные льдинки, кегли, снежные фигурки), подлезать под скрещенные лыжные палки.

«Вдвоем». Участники объединяются в пары. Один сидит в санках, другой толкает санки сзади. Несколько пар выстраиваются на линии. По команде начинается соревнование. В парах можно поменяться ролями, устроить несколько «заездов». Вариантом этого задания является игровое упражнение «Два на два», когда дети садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья и скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками.

Еще сложнее соревноваться, сидя на санках по 2 человека спиной друг у другу. Успешность выполнения упражнения зависит от согласованности действий обоих детей.

С большим удовольствием дети соревнуются индивидуально. Кроме уже названных рекомендуются следующие задания: передвигаться, отталкиваясь руками, лежа на санках на животе; оттолкнуть санки, догнать их, встать на колени и уехать.

Разнообразие деятельности обеспечивается и другими приемами. Например, дети продвигаются в указанную сторону до финишной черты или прекращают движение по звуковому сигналу. В том и другом случае выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди.

Упражнения на санках целесообразно включать в хорошо знакомые детям игры, которые разучивались в течение года.

Так, в играх «Не оставайся на полу», «Займи домик» можно сесть на санки по одному или вдвоем, встать на них или поставить одну ногу. Те же движения дети используют, чтобы спрятаться в «домике» при приближении ловишки (игра «Салки», «Ловишки»). Если санки есть у каждого ребенка, то в играх с ловлей и водящий и играющие передвигаются на санках любым удобным способом. В играх малой подвижности «Сделай фигуру», «Затейники» дети показывают способы передвижения и позиции «сидя» и «лежа», придумывают фигуры рядом с санками. Для игры средней подвижности «Пустое место» санки располагаются по кругу, их число должно быть на 1 меньше, чем детей.

Планирование работы на основе использования знакомых игр стимулирует двигательное творчество детей, так как им вполне по силам придумать самостоятельно варианты движений, сигналов, новые правила.

Самыми простыми, но достаточно привлекательными, являются упражнения с санками по типу общеразвивающих. Приведем несколько примеров таких упражнений.

1. Встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой.

2. Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны.

3. Стоя к санкам лицом, наклониться и опереться о них руками, присаживаться и вставать, не отрывая рук от санок.

4. Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.

5. Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.

Проведение игр и упражнений с санками в некоторой степени помогает снять проблему организации детей, так как для них интересно не только участие, но и наблюдение за ходом игры.

Как видно из приведенных примеров, для организации активной двигательной деятельности число санок не имеет решающего значения. Достаточно приобрести одни санки для двух, даже трех детей группы.

Организуя активную деятельность по обучению детей катанию на санках, педагог должен опираться на следующие принципы:

- чередование коллективных и индивидуальных форм работы;
- выполнение заданий разной интенсивности, сочетание двигательной и интеллектуальной деятельности;
- включение различных основных движений (прыжков, метания, лазания, равновесия) в содержание игр и упражнений на санках.

Это поможет обеспечить тренирующий эффект и избежать переутомления детей.