

«Зимние забавы»
(Организация активного отдыха
на открытом воздухе в зимний период)

С.Б. Шарманова



Выполнение физических упражнений в условиях действия низких температур способствует совершенствованию адаптационных и функциональных систем детского организма. Высокая двигательная активность детей на воздухе активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует обмен веществ, совершенствует деятельность центральной нервной системы [1–3, 6].

Организация мероприятий активного отдыха на открытом воздухе в зимний период имеет свою специфику.

Обычно занятия с детьми на улице проводят в безветренную погоду при температуре не ниже -12°C . В более холодную погоду целесообразно проводить физкультурный досуг или праздник в помещении.

Для обеспечения **закаливания** детского организма большое значение имеет правильный подбор одежды и обуви. Теплозащитные свойства одежды зависят от количества ее слоев: между ними находится воздух, и чем больше слоев, тем выше температура под одеждой. Разумеется, следует одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, но стараться «не перекутывать» его, чтобы не допустить чрезмерного перегревания, так как при этом снижается теплоотдача. Важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарения, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить его работоспособность. При подборе одежды

важно учитывать индивидуальные особенности детей: закаленным, привыкшим к холоду детям ее можно несколько облегчить, а часто болеющим, плохо переносящим холод («зябким») – использовать более теплую одежду.

По окончании мероприятия дети заходят в помещение, где растираются сухими полотенцами и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Это предотвратит переохлаждение детей, особенно если они активно двигались и вспотели.

Примерные рекомендации по подбору одежды для детей в зависимости от температуры воздуха приведены в приложении.

Зимой погода нередко колеблется – от очень холодной до умеренной и даже теплой. В связи с этим следует вносить те или иные изменения в содержание физкультурного досуга, увеличивая или уменьшая интенсивность игровых упражнений и подвижных игр. Как правило, зимние мероприятия на открытом воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей. 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). Паузы между упражнениями не должны быть длительными, чтобы не вызвать переохлаждения детей; однако после бега и прыжков, а также игр высокой подвижности время отдыха

может быть увеличено до 20–30 секунд [5, 6].

В зимнее время года следует уделять больше внимания **носовому дыханию** детей. В то же время не надо бояться, если при выполнении некоторых упражнений, например бега, дети будут дышать ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если оно, конечно, не затруднено), а поток холодного воздуха чередуется с теплым, согретым и очищенным при прохождении через носовые ходы. Такое чередование типов дыхания является хорошим закаливающим средством [6].

При **оборудовании площадок** для организации мероприятий активного отдыха следует предусмотреть все обстоятельства, требующие от детей выполнения разнообразных движений. Например, для прыжков, упражнений в равновесии возводят снежные валы. Снежные фигуры можно использовать в качестве ориентиров, мишеней для метания снежков в цель и т.п. [1, 2, 6].

Особое внимание необходимо уделить соблюдению **правил техники безопасности и предупреждения травматизма**. Так, при выполнении детьми упражнений в равновесии – ходьбе по снежному валу, играх с использованием повышенной опоры – обязательна страховка взрослого.

Скольжение по ледяной дорожке – упражнение, способствующее развитию равновесия, ловкости. Включать его в содержание мероприятий активного отдыха целесообразно, начиная со средней группы детского сада, так как дети четвертого года жизни еще недостаточно уверенно владеют этим движением и лишь к концу зимы в состоянии самостоятельно скользить по недлинной дорожке [4, 5].

Скольжение проводится только по хорошо утрамбованному снегу. Кататься нужно в одном направлении. Каждый следующий ребенок начинает выполнять задание лишь после того, как предыдущий закончил скольжение и освободил дорожку. Перебегать ее нельзя! Во время скольжения

детей по дорожке педагог обязан находиться рядом не только с целью руководства, но и для обеспечения страховки.

Катание на санках – не только развлечение для детей, но и вид спортивных упражнений, которые вовлекают в работу почти все крупные мышечные группы, повышают обмен веществ, способствуют совершенствованию функциональных и адаптационных возможностей детского организма. Во время катания друг друга на санках дети в паре должны быть равными по своим физическим возможностям, что позволит предотвратить растяжение мышц и возникновение пупочных и паховых грыж.

Катание на санках требует соблюдения простейших правил безопасности. Чтобы сесть на санки, ребенок встает сбоку, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз; затем садится на середину санок, а вторую ногу ставит на другой полоз; спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед. Дети легко и быстро начинают возить санки одной рукой; напомните им, что надо время от времени менять руки. Передвижение с санками может осуществляться шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

При катании на санках с горки дети тем более должны соблюдать определенные правила. Следует кататься по очереди и съезжать вниз с интервалом (начинать спуск только тогда, когда внизу никого не будет). После спуска надо быстро встать и отвезти санки в сторону, чтобы другой ребенок мог сразу же скатиться с горы. В случае необходимости нужно уметь падать на бок.

Простая зимняя забава – **метание снежков** друг в друга – может привести к травмам, поскольку дети не всегда соразмеряют силу броска и его точность. Лучше предлагать детям игровые задания, связанные с метанием снежков в цель или на дальность.

Для старшей группы целесообразно включать в содержание мероприятий

активного отдыха **ходьбу на лыжах**. Лыжный инвентарь должен соответствовать весоростовым показателям дошкольников. Для детей старшего дошкольного возраста длина лыж определяется с помощью поднятой вверх руки без учета кисти. Крепление может быть мягким, с резиновой петлей сзади для предотвращения соскальзывания лыж, или полужестким. Высота лыжных палок должна быть на 3–5 см ниже уровня плеч. Проследите, чтобы лыжи не имели сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности.

На спортивной площадке прокладывают учебную лыжню длиной 120–150 м с закругленными углами. Дети должны усвоить и соблюдать правила передвижения на лыжах: идти, соблюдая интервал; не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; при падении во время передвижения по дистанции быстро встать и продолжить движение; если слетело крепление, нужно отойти в сторону, уступая дорогу идущим сзади.

При подъеме на горку и других препятствиях необходимо помогать слабому. Начинать спуск с горы можно, когда внизу никого нет. Если на пути при спуске с горы неожиданно возникает препятствие, нужно постараться мягко упасть на бок [1, 2].

В процессе проведения мероприятий активного отдыха важно создать такую психологическую атмосферу, чтобы совместная двигательная деятельность способствовала удовлетворению потребности в движениях, доставляла детям радость.

Ниже приводится **сценарий физкультурного досуга** для детей седьмого года жизни, апробированный на базе МДОУ «Детский сад № 350» г. Челябинска.

Место проведения: спортивная площадка, в центре – круг диаметром 2–3 м, по периметру – границы; ледяная горка (высота 1,5–2 м, ширина 1 м) с длинным скатом.

Инвентарь: снежки, колокольчик, разноцветные конусы-ориентиры, эстафетные палочки, санки по количеству эстафетных команд, 12–16 лыжных палок, 10–12 обручей малого диаметра, синяя и красная шапочки для водящих – «Морозов», дощечки для катания с горки по числу участников.

Ход мероприятия.

Дети выходят на площадку.

Инструктор физкультуры читает стихотворение:

Загорайтесь серебром
Над санями дуги,
Рассыпайся снег кругом,
Веселитесь, вьюги.
Пусть сегодня никому
Дома не сидится.
Выходи, честной народ,
Будем веселиться!

(Л. Олиферова)

Игровое упражнение «Между снежками».

Снежки выложены в одну линию так, чтобы образовалась дорожка длиной 3–5 м, интервал между снежками 0,5 м. Дети колонной по одному идут по периметру площадки, проходя по дорожке между снежками, а по сигналу (удар в бубен) бегут, стараясь не задеть снежки.

Правила:

- 1) не задевать снежки;
- 2) сохранять дистанцию в два шага.

Инструктор физкультуры звонит в колокольчик:

– Колокольчик ледяной –
Всюду, всюду он со мной.
Динь-дон! Динь-дон!
Задаёт загадку он:
Был сперва водой, потом
Прочным сделался мостом.

(В. Волина)

Что это такое?

Дети (хором):

– Лед!

Инструктор читает стихотворение:

– Снежок порхает, кружится,
На улице бело.

И превратились лужицы
В холодное стекло.
Раз, два, три, четыре, пять –
Предлагаю поиграть.

(З. Александрова)

Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».

Дети распределяются в группы по 5–6 человек и «строят льдины» – встают в круг возле своего ориентира определенного цвета, взявшись за руки. По сигналу инструктора «Прозрачные льдинки, холодные льдинки сверкают, звенят» они хлопают в ладоши перед собой и в ладоши рядом стоящих детей, говоря на каждый хлопок «Дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». После сигнала «Ветер!» игроки разбегаются по всей площадке, а инструктор физкультуры в это время меняет местами ориентиры. По сигналу «Мороз!» дети должны быстро встать в круг возле ориентира своего цвета и взяться за руки. Выигрывает та группа, которая быстрее построилась.

Правила:

- 1) действовать по сигналу;
- 2) не выбегать за границы площадки;
- 3) быстро строиться возле своего ориентира.

Инструктор звонит в колокольчик:

– Колокольчик – динь-динь-дон!
Задаёт загадку он:
Одеяло белое
Не руками сделано,
Не ткалось и не кроилось,
С неба на землю свалилось.

(В. Волина)

Дети (хором):

– Снег!

Воспитатель:

Все белым-бело от пуха,
Нет порядка во дворе.
Крутит вьюга-завывуха
Белым снегом в январе.
Крутит, мутит, завывает,
Снег в сугробы навевает.

(Г. Лагздынь)

Инструктор:

– Пусть морозы трещат,
Вьюга в поле кружит.
С физкультурой мы дружны,
Не боимся стужи.
По командам разделитесь
И в колонны становитесь.

Зимние эстафеты

Эстафетные команды должны быть примерно равными по составу (по количеству мальчиков и девочек, уровню подготовленности игроков). Целесообразно заранее распределить детей по командам (по 5–7 человек), обозначив их принадлежность эмблемами, например снежинками разного цвета, прикрепив их к одежде участников.

Первая эстафета: «Кто быстрее вокруг санок?».

Напротив каждой команды на линии финиша стоят санки. По сигналу первые игроки с эстафетной палочкой в руке бегут к финишу, оббегают санки, бегут назад, к своим командам, и передают эстафетную палочку следующему игроку.

Вторая эстафета: «Слалом».

Напротив каждой команды в снегу установлено 6–8 лыжных палок с интервалом 0,5 м. По сигналу первые игроки с эстафетной палочкой в руке «змейкой» бегут к финишу между лыжными палками, оббегают финишный ориентир, так же «змейкой» возвращаются к своим командам и передают эстафетную палочку следующему игроку.

Третья эстафета: «Не задень».

Напротив каждой команды – воротца из двух лыжных палок, установленных наклонно. По сигналу первые игроки с эстафетной палочкой в руке бегут к финишу, пролезают в воротца, оббегают финишный ориентир, так же, пролеза в воротца, возвращаются к своим командам и передают эстафетную палочку следующему игроку.

Можно усложнить задание, установив не одни, а двое-трое ворот.

Четвертая эстафета: «С льдины – на льдину».

Напротив каждой команды лежат обручи малого диаметра – «льдины» (расстояние между обручами – 0,5 м). По сигналу первые игроки с эстафетной палочкой в руке прыгают из обруча в обруч толчком обеих ног, обегая финишный ориентир, так же, перепрыгивая из обруча в обруч, возвращаются к своим командам и передают эстафетную палочку следующему игроку.

Инструктор звонит в колокольчик:

– Колокольчик – динь-динь-дон!
Задаёт загадку он:
Без зубов, без рук,
Щиплет и кусает,
За уши и нос хватает.

(В. Волина)

Дети (хором):

– Мороз!

Подвижная игра «Два Мороза».

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 15–20 м линиями обозначены два «дома». Игроки располагаются в «доме» за обозначенной линией. Выбирают двух водящих – «Морозов», которые встают посередине между линиями.

«Морозы» хором говорят:

– Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые.

Водящий в красной шапочке:

– Я Мороз Красный Нос!

Водящий в синей шапочке:

– Я Мороз Синий Нос!

Оба водящих (хором):

– Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Дети отвечают (хором):

– Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!

После этого дети перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию, а водящие стараются их «заморозить», дотрагиваясь рукой. Через 3–4 перебежки выбирают новых водящих, и игра повторяется.

Правила:

1) выбегать из «дома» можно только после ответа детей;

2) «замороженные» стоят неподвижно в том месте площадки, где их «заморозили»;

3) игроки могут выручать «замороженных», дотрагиваясь до них рукой во время перебежки;

4) игрок, оставшийся в «доме» после окончания слов, выходит из игры.

Инструктор звонит в колокольчик:

– Колокольчик – динь-динь-дон!
Задаёт загадку он:
Меня хлопали лопатой,
Меня сделали горбатой,
Меня били, колотили,
Ледяной водой облили,
И скатились все потом
С моего горба гуртом.

(В. Волина)

Дети (хором):

– Горка!

Инструктор читает стихотворение:

– Спят деревья крепким сном
Под напев метелей.
А на горке ледяной
Целый день веселье.
Рассыпая звонкий смех,
Едут вниз ребята
И опять бегут наверх,
Словно медвежата.

(Л. Олиферова)

Зимняя забава «Катание с горки».

Дети катаются с горки на деревянных или пластиковых дощечках.

Правила:

1) кататься по очереди;

2) съезжать вниз с интервалом (когда внизу никого нет);

3) после того как съехал с горки, быстро уходить с раскатанной дорожки, не останавливаясь внизу;

4) нельзя съезжать с горки без дощечки;

5) подниматься на горку по ступенькам.

Инструктор читает стихотворение:

– Колокольчик – динь-динь-дон!
Задаёт загадку он:
Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки,
Радость детям подарила
И на санках прокатила.

Дети (хором):
 – Зима!
 Инструктор физкультуры:
 – Что нам нравится зимой?
 Дети (хором):
 – Белые полянки
 И на горке снеговой
 Лыжи или санки!
 Инструктор физкультуры:
 – Что нам нравится зимой?
 Дети (хором):
 – Мягкие сугробы,
 Чтоб кататься день-деньской,
 Крепость строить чтобы!
 Инструктор физкультуры:
 – Что нам нравится зимой?
 Дети (хором):
 – Потеплей одеться,
 В шубке теплой меховой
 На морозе греться!
 (Л. Некрасова)

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1985.

4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.

5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет: Пос. для педагогов дошкольн. учрежд. – М.: Владос, 2001.

6. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.

7. Шарманова С.Б. «Зимние забавы». Сценарии физкультурных досугов для детей дошкольного возраста: Метод. пос. – Челябинск, 2003.

Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.

2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пос. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986.

Светлана Борисовна Шарманова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск.

Приложение

Одежда, рекомендуемая детям для занятий физическими упражнениями на воздухе в холодный период [6]

Температура воздуха от 0 до –6°С	Температура воздуха от –6 до –11°С
Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, спортивный костюм, носки хлопчатобумажные или шерстяные, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки, куртка из непродуваемой ветром ткани (ветровка)	Майка, трусы, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, спортивный костюм, шерстяные носки, зимние кроссовки или легкие сапожки из кожи (войлока), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки, куртка, теплые брюки

Примечание. При ветре или снижении температуры воздуха до минус 12–15°С на ребенка дополнительно надеваются шерстяная кофта и рейтузы.