Управление образования

администрации Белгородского района

**Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период посредством использования**

**cпортивных игр и упражнений**

Авторы опыта:

Инструктора по физической культуре

Масловская З.Н., Федорова Д.А.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное

Белгородского района Белгородской области»

2022

**Содержание:**

Информация об опыте………………………………………………………..3

Технология опыта…………………………………………………………….8

Результативность опыта……………………………………………………...13

Библиографический список….........................................................................15

Приложение к опыту …………………………………………………………16

**I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**1. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПЫТА**

 Одной из задач в соответствии с ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Требования к результатам освоения основой образовательной программы, представленных в виде целевых ориентиров на этапе завершения уровня дошкольного образования говорят о том, что к концу дошкольного детства у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив; владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими [15].

В муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное Белгородского района Белгородской области», где работают авторы опыта, особое внимание уделяется укреплению здоровья воспитанников.

В детском саду созданы необходимые условия для физического развития детей: физкультурный зал с современным спортивным инвентарем и тренажерами, игровые площадки. В каждой возрастной группе оформлены спортивные уголки. Имеются мини-стадион с искусственным покрытием, беговая дорожка, поле для подвижных игр, спортивные снаряды (барьеры, мост-лесенка, бревно, разновысокие пеньки, тоннель для подлезания, скамейка для подтягивания руками лежа на животе), способствующие укреплению различных групп мышц. Таким образом, в учреждении созданы все условия для развития двигательной активности детей.

 За годы существования образовательного учреждения педагогами накоплен богатый опыт, заложены добрые традиции, самой важной из которых является непрерывное стремление к совершенствованию, поиску эффективных путей организации физкультурно-оздоровительной работы.

 Осуществляется активное взаимодействие с учреждениями поселка: ФОК, плавательным бассейном, где воспитанники занимаются в различных спортивных секциях, участвуют в соревнованиях «Весёлые старты», в районной Спартакиаде: «Быстрее, выше, сильнее», следят за спортивными достижениями бывших выпускников детского сада.

 Опыт создавался в рамках исследования использования игр с элементами спорта в зимний период для активизации двигательной активности детей дошкольного возраста.

 Началом работы по теме опыта стало определение уровня физической активности детей среднего дошкольного возраста по методике М.А. Руновой, в результате которой высокий уровень показали 15% детей, средний уровень – 46 %, низкий уровень - 39 % *(Приложение 1)*. Анализ позволил сделать вывод о том, что причины скрываться в недостатке движения, в малой двигательной активности, а также в недостаточно сформированных знаниях о способах и средствах здорового образа жизни. На основании полученных результатов стало понятно, что это связано с отсутствием новых подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы для активизации двигательной активности детей в зимний период. Так же было проведено анкетирования среди родителей, результаты показали, что родители (законные представители) недостаточно уделяют внимания укреплению здоровья ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. 48 % из опрошенных не делают с детьми зарядку, мало проводят времени на свежем воздухе, у 57% семей дети не занимаются в спортивных секциях. И все-таки большинство родителей считают важным развитие у детей двигательной активности, интересуются современными технологиями развития у детей физических качеств (35%), а 87% считают, что необходимы в детском саду игры и упражнения с элементами спорта (*Приложение № 2).*

В связи с этим авторов опыта заинтересовала проблема развития двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период. Педагоги считают, что наиболее естественным, достаточно эффективным путем активизации двигательной активности во время зимней прогулки могут стать игры с элементами спорта.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о необходимости создания эффективной системы использования спортивных игр и упражнений для развития двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период.

**2. АКТУАЛЬНОСТЬ ОПЫТА.**

 Происходящая в стране модернизация образования, особенности государственной политики в области дошкольного образования на современном этапе, принятие Министерством образования и науки РФ приказа от 17.10.2013 №1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (далее ФГОС ДО) [14] обусловили необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

 Актуальность темы обусловлена современными тенденциями, связанными со снижением двигательной активности детей, а также с необходимостью реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО.

 Здоровье детей – богатство нации. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей по интенсивности воздействия, физическое развитие занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое развитие, крепче здоровье.

 Одной из важнейших проблем в настоящее время является гипокинезия, т.е. недостаточная двигательная активность детей, как следствие повышения образовательной нагрузки, отсутствия двигательной нагрузки, пристрастия к играм статического характера (в т.ч. компьютерным).

 Исходя из данного утверждения, считаем целесообразным, обратить внимание на обновление содержания традиционных форм физического воспитания, создание условий для утоления «двигательного голода», используя разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы в зимний период на основе использования игр с элементами спорта, возрождения субкультуры детской дворовой игры.

 Анализ методической литературы, изучение работы дошкольного учреждения позволили выделить следующие ***противоречия****:*

- между традиционным подходом к содержанию и организации образовательной деятельности по физическому развитию и потребностью введения разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы в зимний период на основе игр и упражнений с элементами спорта;

- между необходимостью развития двигательной активности у детей дошкольного и снижением двигательной активности, снижением мотивации к двигательной деятельности дошкольников в зимний период;

- между необходимостью повышения показателей физического развития дошкольников и недостаточными знаниями и практическими навыками в развитии двигательной активности в зимний период на основе игр и упражнений с элементами спорта

Исходя из данного направления педагогической деятельности, имеющегося опыта организации образовательного процесса по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период посредством использования спортивных игр и упражнений**,** была разработана система по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период посредством использования спортивных игр и упражнений.

**3. ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ.**

 Ведущая педагогическая идея опыта заключается разработке новых профессиональных способов построения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении с использованием игр с элементами спорта в зимний период, которые являются эффективным средством активизации двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению и, которые важны, как для активизации двигательной активности, так и для формирования социального поведения детей, возрождения субкультуры детской дворовой игры.

**4. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД ОПЫТОМ.**

 Работа над опытом велась в течение трех лет с 2018 г. по 2021 г. и осуществлялась поэтапно.

*I этап - подготовительный*: май 2018 года– август 2018 года

 Он предполагал:

* обнаружение и формулировку проблемы;
* определение цели, постановку задач;
* подбор диагностического материала

определение физической подготовленности детей дошкольного возраста; сбор и анализ информации по данной проблеме

 *II этап - основной*: сентябрь 2018 года– март 2021 года:

* совместная разработка и оформление участниками образовательного процесса: педагогами, родителями и воспитанниками детского сада проектов плана зимних построек, мини-стадионов на участках детского сада.
* Систематизирование консультационного материала, методических рекомендаций для родителей и педагогов по приобретению спортивного инвентаря в соответствии с возрастными особенностями детей, по организации игр с элементами спорта в зимний период. Подбор игр, игровых упражнений, игр с элементами спорта. Проведение занятий, эстафет, праздников, развлечений.

*III этап - заключительный*: апрель 2021 года – май 2021 года:

* сравнительный анализ уровня физической подготовленности дошкольников;
* оценка эффективности выбранной технологии для решения обозначенной педагогической проблемы;
* определение качества условий, созданных для активизации двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период.

**5. ДИАПАЗОН ОПЫТА.**

 Представлен системой работы педагогов по активизации двигательной активности детей дошкольного возраста с использованием игр с элементами спорта на занятиях физической культурой, в формах активного отдыха, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в зимний период. Работа по опыту включает совместно-организованную деятельность педагогов, родителей, детей и самостоятельную деятельность детей. Опыт является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения.

**6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА.**

Система дошкольного образования на современном этапе развития претерпевает серьезные изменения, связанные с обновлением нормативно-правового обеспечения функционирования дошкольных организаций, введением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, признанием дошкольного образования, как первой ступени образования в системе непрерывного образования.

Реализация важнейших положений ФГОС ДО, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.Н. Волошина, В.Г. Алямовская, О.М. Дьяченко[4,12].

 Обеспечить всестороннее развитие и воспитание дошкольника невозможно без удовлетворения естественной потребности в движении – двигательной активности, поскольку она влияет и на состояние здоровья, и на работоспособность растущего организма, и на становление познавательных процессов.

 Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как: главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева) и как основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский).

 Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка (Е.А. Пимонова, А.С. Солодков, Е.М. Есина и др.). Установлена тесная связь между уровнем физического развития, физической подготовленностью детей и их двигательной активностью (М.В. Антропова, Г.П. Сальникова, О.Г. Аракелян, О.В. Силина и др.).

 В наши дни, к сожалению, явно прослеживается тенденция к снижению двигательной активности в дошкольных учреждениях, что отмечают многие исследователи, а в частности В.К. Бальсевич, Т.А.Тарасова, Н.И.Гулящих, М.В. Шваркин[8] и др. Большой вклад в изучение проблемы развития двигательной активности у детей дошкольного возраста внесла М.А. Рунова.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии возникает целый ряд негативных для ребенка последствий. Гиперкинезия также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности.

Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой с использованием игр с элементами спорта. Нереализованная потребность ребенка в движении вызывает необходимость его участия в подвижных и спортивных играх, в организации двигательной активности, особенно в зимний период года, когда по ряду причин значительно снижается.

 В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.И. Адашкявичене, Е.Н. Вавилова, В.Г. Гришин, Т.И. Дмитренко, Л.В. Карманова, Т.И. Осокина) подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество[6].В методических пособиях названных авторов достаточно глубоко раскрыто содержание, педагогические условия обучения дошкольников элементам спортивных игр и упражнений. Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом развитии дошкольников с целью активизации двигательной активности отмечают многие специалисты [3].

 Спортивные игры являются эффективным средством активизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и формирования положительного отношения к спорту в условиях ФГОС ДО.

**7. НОВИЗНА ОПЫТА.**

Новизна опыта состоит в разработке комплексной системы по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период посредством использования спортивных игр и упражнений.

**8. ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ОПЫТА.**

В опыте уделяется внимание созданию разнообразных возможностей для удовлетворения одной из базовых потребностей дошкольников – потребности в активном движении с использованием игр и игровых упражнений с элементами спорта. Предложенные материалы опыта могут быть использованы педагогами при проектировании регионального компонента примерной образовательной программы дошкольного образования.

**II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.**

**Цель педагогического опыта**: использование игр с элементами спорта в зимний период в активизации двигательной активности детей дошкольного возраста. Для достижения этой цели намечены были следующие **задачи**:

•​Овладение детьми элементами спортивных игр, активизирующих двигательную активность дошкольников, формирующих здоровый образ жизни.

•​Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в совместной двигательной деятельности

•​Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр, в процессе индивидуализации их физического развития.

•​Формирование самооценки индивидуальных достижений дошкольника в спортивно-игровой двигательной деятельности как инструмента реализации требований ФГОС.

•​Воспитание личностных качеств у старших дошкольников в процессе индивидуализации их физического развития – одно из условий для творческой самореализации личности каждого ребенка.

На этапе практической работы в качестве главного средства развития двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период была выбрана авторская программа В.Н. Волошиной «Играйте на здоровье», включение спортивных игр и упражнений в двигательную деятельность детей на прогулке.

 В процессе деятельности были определены педагогические условия, обеспечивающие наиболее благоприятные возможности для активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста в играх с элементами спорта. К ним отнесены:

•​специальный подбор игр с элементами спорта, соответствующих двигательному опыту детей;

•​учет индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией, состоянием здоровья;

•​вариативность в проведении игр с элементами спорта, обеспечивающая последовательное усложнение двигательных задач и способствующая совершенствованию физической подготовленности и развитию творчества;

•​организация развивающей предметно-пространственной среды.

Были созданы условия, которые превратили образовательную деятельность по физическому развитию, зимнюю прогулку в увлекательное, полезное, развивающее времяпровождение и что немаловажно активизировали двигательную активность дошкольников в зимний период.

 Совместно с членами творческой группы дошкольного учреждения были собраны материалы, подбиралась картотека спортивных игр и упражнений в зимний период *(Приложение №5)*, а также была составлена дидактическая игра «Зимние олимпийские виды спорта»*,* разрабатывались эскизы и дизайн - проекты, план - схемы снежных построек для организации и проведения игр с элементами спорта в различных формах двигательной деятельности. В период проектировочного этапа проводились консультации «Оформление групповых участков в зимний период», «Как построить «Снежный городок», «Зимний стадион как средство сохранения и укрепления физического здоровья детей» *(Приложение№4)*, мастер - классы для педагогов и родителей по изготовлению украшений снежных построек и выносного оборудования.

Для создания развивающей предметно-пространственной среды на участках и спортивной площадке был организован день совместного труда, на котором сотрудники детского сада, дети, родители работали совместно. Вскоре на участках и зимней площадке были организованы снежные мини-стадионы, разнообразные многофункциональные снежные постройки для организации и проведения разнообразных игр с элементами спорта и игровых упражнений, удовлетворяющие потребность детей в двигательной активности и развитии основных видов движения:

•«Ледяной стадион»

•«Олимпийский стадион»

•«Зимняя тропа здоровья»

•«Разноцветные колечки»

•«Городок сугробов», «Солнышко лучистое»

•«Снежные крепости»

•«Необычный лабиринт»

•«Лыжня России».

Образовательный процесс по реализации опыта был построен на деятельностном подходе, с учетом индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией, состоянием здоровья и проектировался на основе постепенно усложняющихся двигательных задач в обучении спортивным играм и деятельностном подходе.

 В рамках деятельностного подхода были поставлены следующие задачи:

•​создать условия для того, чтобы сделать процесс приобретения знаний ребенком мотивированным;

•​учить ребенка самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути, в том числе средства ее достижения;

•​помогать ребенку сформировать у себя умения контроля и самоконтроля, оценки и самооценки.

Обучение спортивным играм осуществлялось через игровые формы занятий. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базировалось на предыдущем двигательном опыте ребенка. При этом все образовательные задачи решались путем соответствующего подбора игр и игровых упражнении, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок, с учетом особенностей детей, их здоровья, физической подготовленности.

 Формы проведения занятий различные: обучающие, занятия в форме подвижных игр и игровых упражнений, сюжетные тематические, обобщающие, занятие – соревнование, контрольные, занятия – зачеты. Во время проведения занятий использовали разные формы взаимодействия взрослого с детьми: прямое, опосредованное обучение, равноправное сотрудничество. В прямом обучении педагог занимал активную позицию, раскрывал содержание, которое дети не могли освоить самостоятельно. Партнерская деятельность взрослых с детьми и детей между собой чаще использовалась на разных этапах освоения игр с элементами спорта, что зависело от специфики содержания и опыта детей.

На первом году работы для детей средней группы двигательные задания подбирались с учетом уровня двигательной активности детей. Так, детям с высоким уровнем предлагали задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий («Точный пас», «Гонки шайб», «Сбей снежок», «Кто быстрее?»). А детям с низким уровнем предлагались упражнения на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое («Снайперы», «Пройди и не задень», «Кто дальше?»). С помощью педагогических приемов добивались постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключали детей с высокой интенсивностью двигательной активности с активной на более спокойную деятельность.

К концу первого года, дети научились вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота, скользить на лыжах по дорожкам, попадать в цель снежками, укрепили уверенность в своих действиях, стали активнее в играх.

 На втором году работы по данной проблеме на занятиях с детьми старшей группы акцент делался на вариативность и разнообразие организационных форм взаимодействия. Достигалось это следующими способами:

•​изменением двигательного задания;

•​условиями проведения спортивной игры;

•​количеством участников;

•​внесением новых пособий, объединением разных пособий в комплексы;

•​использованием разных построений.

При этом часто вводился «фактор неожиданности» при выполнении привычных действий, усложняющий требования к выполнению движений, например: ведение шайбы с обусловленной реакцией на звуковые или зрительные сигналы; ведение шайбы с сопротивлением или с дополнительными заданиями; комбинированные эстафеты и т.д. Удачным способом повышения вариативности оказалось и применение метода творческих заданий, т.е. придумывание вариантов игры самими детьми.

 С целью развития творческой двигательной компетентности у старших дошкольников была выбрана система работы по карточкам и схемам, которые по своему функциональному назначению были разделены на следующие группы: «предметные картинки», «предметно-действенные схемы», «действенно-схематические модели», «схематичные модели». Предоставление старшим дошкольникам свободы выбора упражнений и двигательных заданий стало предпосылкой проявления ими активности, инициативы, самостоятельности.

 Также, как и в средней группе, игровые упражнения на занятиях выполнялись в разных вариантах: индивидуально; в парах; в команде. Был организован единый процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором были гармонично объединены организованная образовательная деятельность и самостоятельная деятельность детей. Дети играли с клюшками, приобретали ловкость, учились маневрировать, били по шайбе, старались загнать льдинку в лунку, круг или воротца. Играли в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга», «Снайперы», «Гонки с шайбой», «Не выпусти шайбу из круга», «Ледяная карусель», «Загони в ворота», «Хоккеисты», свободные игры с клюшкой и шайбой и т.п. Самостоятельные игры и упражнения детей: «Чей ком больше», «По следам к секрету», «Следы», «Не выпустим льдинку из круга», «Попади снежком в мишень», «Сбей снежок» и другие создавали условия для радостных эмоциональных переживаний, воспитывали дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умения ориентированного поведения и способствовало самореализации каждого и взаимообогащению всех. Использовались образные сравнения при объяснении того или иного движения «Подними», «Поверни», «Сними ленту», «Прокати санки по дорожке определенного цвета»; подвижные игры, игры соревновательного характера, забавы, аттракционы, игры-эстафеты, сюжетные подвижные игры, бессюжетные подвижные игры.

На третьем году работы большое внимание уделялось развитию у детей не только физических качеств, навыков и умений в играх с элементами спорта, но и воспитанию интереса к занятиям спортом, формированию мотивации в двигательной активности. Полноценное решение задач достигалось при комплексном применении всех средств, методов, а также - различных форм двигательной активности: разные виды занятий физической культурой; активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье *(Приложение №3).*

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывали интерес к передвижению на лыжах, являлись своеобразными упражнениями, при которых совершенствовались двигательные навыки: приседать, стоя на двух лыжах; прыгать на месте с ноги на ногу или на двух лыжах; «аист» - поднять согнутую в колене ногу, удерживая лыжу горизонтально; «рисуем забор» - приставные шаги на лыжах в сторону; «рисуем веер, снежинку» - поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж, на 90° и на 360°.

Играя, дети выполняли различные игровые упражнения: скольжение с различными заданиями: в полуприседе, в полном приседе, боком, спиной вперед, «Вертушка» (вращение вокруг себя), «Ванька-встанька» (вставать и приседать), «Вьюга» (кружение вправо и влево), «Проскользни - и не упади!». Игровые приемы способствовали выработке умений управлять своими движениями. В занятия детей вносились элементы соревнований, когда был сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. Одним из условий успеха реализации опыта являлось использование разнообразных методов работы: показ, объяснения, художественное слово, наглядность, повторение, закрепление, воспитание инициативы и творчества; поощрение, которое вызывает у детей желание еще раз повторить упражнение, а неоднократное повторение движений улучшает качество их выполнения. Образные сравнения, приводимые в объяснении того или иного движения, помогали детям правильно его осваивать, так как создавали у детей особое настроение, что вызывало желание активно действовать.

Очень важно для повышения мотивации детей к занятиям физической культурой является поддержка их личных достижений. Проводились спортивные состязания: «Кто быстрее слепит снеговика», «Снежки», «Шагай шире», «Кто выше подбросит снежок», «Самые быстрые санки», «Попади в лунку», «Мой ком — больше», а также старты на установление личных рекордов. Была создана книга рекордов, куда вносились лучшие спортивные достижения детей.

На спортивных площадках проводились разнообразные тематические зимние развлечения, праздники «Лыжные старты», «Хоккейные баталии» и др. Дети с удовольствием выполняли игровые упражнения: ходьба по дорожкам прямо, боком, приставным шагом, сложные повороты, ведение шайбы до ориентира, играли в игры на «Лыжне России!», «Пройди и не задень», «Трамвай», «Ходьба парами», «Тройками», «Попади в цель», «Поменяй флажки», «Фигуры», «Разноцветные горки», «Хлопушки»; бег, прыжки вокруг сугробов или перебежки от одной постройки к другой и т.д.

Особенно ценно, когда проводятся различные мероприятия совместно с родителями. Родитель наблюдает своего ребенка в коллективе сверстников, оценивает его физическую подготовку. А когда родители на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, это полезно детям, так как создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения. Совместно были проведены малые зимние Олимпийские игры. Взрослые и дети упражнялись в ловкости, с удовольствием играли в хоккей, создавали снежные постройки, играли в игры – соревнования, сражались в снежном бою, катались на санках, лыжах.

Живое участие родителей в двигательной деятельности являлось хорошим примером для детей по формированию привычек здоровье ориентированного поведения и способствовало самореализации каждого и взаимообогащению всех.

**III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

 На заключительном этапе с целью выявления результативности опыта по развитию двигательной активности дошкольников посредством использования спортивных игр и упражнений была использована повторно методика М.А. Руновой, где отслеживается положительная динамика развития физической активности у воспитанников ДОУ. В 2021 года 60% дошкольников имели высокий уровень, 29% - средний, 11% - низкий.

Использование игр с элементами спорта с целью активизации двигательной активности подтвердило свою эффективность, что определилось улучшением количественных показателей двигательной активности.

Сводные результаты представлены на диаграмме (Рис.1)

Таким образом, в результате целенаправленной, систематической работы по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период посредством использования спортивных игр и упражнений прослеживается положительная динамика.

Воспитанники в достаточной степени:

-научились играть в спортивные игры по упрощенным правилам;

-чувствовать правильное положение тела;

-проявлять творчество при закреплении навыков движения;

-быть раскрепощенными в двигательной деятельности;

-сочетать разные по сложности движения, развивая при этом не только физические качества, но и двигательную память;

-сознавать себя настоящим спортсменом;

-проявлять интерес к различным видам спорта.

Со стороны родителей (законных представителей) наблюдается интерес к участию в совместных мероприятиях: праздниках, конкурсах, соревнованиях, повысилась компетентность по вопросам использования игр с элементами спорта в зимний период.

Полученные результаты доказывают, что разработанная система активизации двигательной активности детей дошкольного возраста с использованием игр с элементами спорта в зимний период, позволяет не только добиться значительных результатов в активизации двигательной активности, в физическом развитии дошкольников, но и учитывать ярко выраженные индивидуальные особенности каждого ребенка, что особенно необходимо в условиях реализации ФГОС ДО.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1.Волошина Л.Н Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст] / Л. Н. Волошина. – Екатеринбург, 2004. – 160 с.

2. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ: учеб.-метод. пособие [Текст] / Л. Н. Волошина, Т. Н. Курилова. – М.: ГНОМ и Д. – 2004. – 112 с.

3. Волошина Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореферат дисс. на соискание степени канд. пед. наук. [Текст] / Л.Н. Волошина Л.Н. – Екатеринбург. – 2001. – 21 с.

4. Волошина Л.Н.Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в дошкольном образовательном учреждении (программно-целевой и региональные подходы): учебно-методическое пособие для студ. высш. пед. учеб. зав./ Л.Н.Волошина, Л.Я.Кокунько, Е.А.Кривцова; под ред. Л.Н.Волошиной. – Белгород: ИД «Белгород», 2012. – 132с.

5. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология [Текст] / сост. В. А. Кузнецов. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.

6. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.

7. МаханеваИ.Д, Дышаль С.Д, Кузнецова М.И. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 2000. - 186с.

8. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка [Текст] / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 1998. – С. 49.

9. Оптимизация оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Алямовской В.Г. – Нижний Новгород, 2002.

10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика Синтез, 2000. – 256 с.

11. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОПЫТУ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.​Приложение № 1 - | Модифицированная методика М.А. Руновой по выявлению уровня развития физических качеств старших дошкольников и двигательной активности  |
| 2.​Приложение № 2 - | Результаты анкетирования родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ на тему:«Двигательная активность ребенка в семье» |
| 3.​Приложение № 3 - | Сценарий физкультурного праздника: «Путешествие в страну спорта» |
| 4.​Приложение № 4 - | Консультация: «Зимний стадион как средство сохранения и укрепления физического здоровья детей». |
| 5.​Приложение № 5 - | Картотека спортивных игр и упражнений в зимний период. |

**Приложение 1**

**Модифицированная методика М.А. Руновой по выявлению уровня развития физических качеств дошкольников**

**и двигательной активности**

 Методика включала в себя диагностические тесты физического воспитания и двигательной активности детей дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

 Для обеспечения качественной характеристики двигательной активности детей взята наиболее приемлемая форма диагностики и педагогического сопровождения развития физических качеств дошкольников – педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение несет максимум информации.

* Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м с высокого старта;
* Тест на определение координационных способностей (челночный бег);
* Тест на определение выносливости;
* Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

**Оборудование и материалы**:

* Беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
* Скамейка, линейка;
* Мячи набивные 1 кг, мячи резиновые;
* Гимнастический мат.

**Описание тестов**

**Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

**Подбрасывание и ловля меча** (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Бег на выносливость (**определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

**Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя** (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат

**Нормативы физической подготовленности**

**М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской для детей 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Мальчики**  | **Девочки**  |
|  | высокий | средний  | низкий  | высокий  | средний  | низкий  |
| Наклоны вперёд изположения стоя (см) | 7 | 5 | 3 | 10 | 8 | 6 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) | 300 | 230 | 160 | 280 | 225 | 150 |
| Продолжительностьбега: 5-6лет –5 мин.;дистанция, м. | 1500 | 750 | 500 | 1500 | 750 | 500 |
| Подбрасывание и ловля мяча (Кол-во) | 40 | 25 | 15 | 40 | 25 | 15 |
| Статическое равновесие (сек) | 35 | 23 | 12 | 40 | 28 | 15 |
| Баллы  | **2** | **1** | **0** | **2** | **1** | **0** |
|  |  |

Критерии оценки развития физических качеств

I уровень – высокий – 8-7 баллов

II уровень – средний – 6-4 баллов

III уровень – низкий – 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

**I уровень – высокий – 10-8 баллов –** ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

**II уровень – средний – 7-5 баллов –** ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции воспитателя.

**III уровень – низкий – 4-0 баллов –** ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

**Приложение №2**

**Результаты анкетирования родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ на тему:**

**«ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ»**

**Всего опрошенных: 67 человек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **%** | **Кол-во человек** |
| 1 | **Дорога до дет. Сада:** |  |
|  | Пешком | 24% | 16 |
|  | На транспорте | 76% | 51 |
| 2 | **Гуляет ли ваш ребенок в выходные дни:** |  |  |
|  | Нет | - | - |
|  | Да – 1 раз в день | 88% | 59 |
|  | 2 раза в день | 12% | 8 |
| 3 | **Общая продолжительность прогулки в день при хорошей погоде:** |  |  |
|  | До 1 ч | - | - |
|  | До 2 ч | 10% | 7 |
|  | До 3 ч | 68% | 45 |
|  | Более 3 ч | 22% | 15 |
| 4 | **Дружит ли Ваш ребенок с физкультурой:** |  |  |
|  | Нет | 54% | 36 |
|  | Да | 46% | 31 |
| 5 | **Делает ли ребенок утреннюю гимнастику:**  |  |  |
|  | Нет  | 48% | 34 |
|  | Иногда  | 33% | 20 |
|  | Только в выходные | 10% | 7 |
|  | Да, всегда. | 9% | 6 |
| 6 | **Занимаетесь ли Вы физкультурой вместе с ребенком:** |  |  |
|  | Нет  | 16% | 11 |
|  | Иногда  | 75% | 50 |
|  | Да, часто. | 9% | 6 |
| 7 | **Если ребенок занимается физкультурой и спортом, то где:** |  |  |
|  | В спортивной секции | 43% | 29 |
|  | На спортивной площадке около дома  | 13% | 9 |
|  | На прогулке  | 30% | 20 |
|  | Дома (есть тренажеры, спорт. комплекс);  | 14% | 10 |
| 8 | **Проводите ли закаливание ребенка дома:**  |  |  |
|  | Нет  | 70% | 47 |
|  | Да, регулярно  | 30% | 20 |
| 9 | **Упражнения на развитие каких физических качеств необходимы в детском саду:** |  |  |
|  | Сила | 85% | 57 |
|  | Быстрота | 79% | 53 |
|  | Выносливость | 81% | 54 |
|  | Гибкость | 91% | 61 |
|  | Координация | 88% | 59 |
|  | Ловкость | 90% | 60 |
| 10 | **Знаете ли вы что такое современные здоровье сберегающие технологии?** |  |  |
|  | Да | 35% | 22 |
|  | Нет | 65% | 45 |
| 11 | **Ваше отношение к вопросу: Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста в зимний период посредством использования спортивных игр и упражнений с элементами сорта** |  |  |
|  | Положительно | 87% | 58 |
|  | Отрицательно | 13% | 9 |
| 11 | **Посещает ли ребенок спортивные секции:** |  |  |
|  | Да | 43% | 29 |
|  | Нет | 57% | 37 |

**Приложение № 3**

**Спортивный праздник:** «**ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СПОРТа»**

**Цель:** Формирование у дошкольников представления о зимних видах спорта, воспитание патриотизма к своей Родине, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-знакомить дошкольников с зимними видами спорта.

-воспитывать гордость за свою Родину, патриотизм.

-в игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;

-воспитывать доброту и взаимовыручку в команде; развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;

-активизировать словарь детей: символ, девиз, эмблема, пьедестал.

-создать атмосферу веселья, доброжелательности, потребность коллективного общения, дружеского состязания и удовольствия.

**Предшествующая работа:**

-с детьми проводились беседы о возникновении о видах зимних игр; разучены стихи;

-чтение художественной литературы на спортивную тематику;

-рассматривание репродукций, альбомов на спортивную тематику;

-просмотр презентации, где представлены элементы зимних игр – шествие спортсменов, поднятие флага, соревнования;

-беседы о спорте;

-оформить участок на улице;

**Оборудование:**

эстафетная палочка -3 шт., лошадки 3 шт.; мячи для метания по количеству детей.; клюшки 3 -шт.; лыжи 3-пары; мишень для метания- 3 шт.; санки- 3 шт.; флаг России ; ватрушки-3 шт,; конусы- 6 шт.; веревка с флажками для разметки территории.

**Ход праздника:**

Зимние игры проводятся на улице. Все дети, под музыку строятся по бокам площадки. Площадка для проведения игр обозначена двумя линиями из флажков для каждой команды. Под марш артиллеристов выходят участники игр*.(1. Марш артиллеристов)*

**Инструктор:**

Здравствуйте юные спортсмены, здравствуйте уважаемые гости! Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в волшебную страну зимних спортивных игр, а в дорогу мы возьмем спортивный характер, волю к победе, и здоровье!

**Инструктор:**

Что такое соревнование?

Это честный спортивный бой!

В нем участвовать — это награда!

Победить же может любой!

Девиз наших соревнований: **«Все за одного, один за всех, тогда команду ждет успех!**

**Инструктор:**

Поднять флаг (звучит гимн России)*(№2 Гимн России 1 куплет)*

Мы приветствуем участников соревнований воспитанников детского сада №1,№2.(спортивный номер с обручами).

**Инструктор:**

Наши соревнования разрешите считать открытыми!

Во имя грядущих побед, во славу российского спорта,

Да здравствуют соревнования ведущие к новым рекордам!

**Ребёнок:**

Мы зимние игры открываем

На этот праздник приглашаем всех

Здоровья, счастья, радости желаем,

Пусть олимпийский к вам придёт успех.

**1 команда**: наша команда **«Медвежата»**

Девиз: «Стать чемпионом сложно. но постараться можно!»

**2 команда**: наша команда **«Зайчата»**

Девиз: «Мы сил не пожалеем покажем, что умеем».

Представление судий соревнований.

**Инструктор:**

Прежде чем соревноваться, мы скорей должны размяться.

Проводится разминка под музыку.*(№3 Так держать!)*

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

**Инструктор**. А теперь прошу внимания. Шагаем на построение.

*(№4 Песня об Армии)*

Начинаем соревнования! Чтоб быстрее их начать – загадки нужно разгадать.

Желаю быть честными, смелыми, достойными и умелыми! Внимание!

**Первая загадка:**

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Посмотрите, что - же это (эстафетная палочка)

Значит будет … **Эстафета**

Вот и вы сейчас будете передавать ЭСТАФЕТУ.

Ваша задача – пробежать по прямой с палочкой в руке до ориентира и обратно и передать следующему участнику (*№5 Ты не бойся мама (-))*

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шёрстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик,

И верхом поеду в гости.

**Эстафета «Кавалеристы»** *(№6 Богатырская наша сила(-))*

**Инструктор:** Следующая загадка:

Ты этого спортсмена

Назвать бы сразу мог!

И лыжник он отменный,

И меткий он стрелок! ***(Биатлонист)***

**Инструктор:** Правильно, наше следующее испытание:

**Эстафета «Биатлон»**(Дети по одному должны пройти на «лыжах» до конуса и бросить мяч в мишень) *(№7 Старт дает Москва)*

**Инструктор:** Ну, а эта загадка для наших мальчиков.

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу! », «мимо! », «бей! »-

Значит там игра ***(Хоккей)***

**Эстафета «Увлекательный хоккей»**

(Ребенок клюшкой ведет мяч до конуса и возвращается обратно) *№8 Трус не играет в хоккей)*

**Эстафета «Бобслей»** (на ватрушках)

Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают?

***(Бобслей)(****№9 Герои спорта (-))*

**Инструктор:** Слушаем загадку:

Я катаюсь на нем,

До вечерней поры,

Но ленивый мой конь,

Возит только с горы. А на горку всегда,

Сам пешком я хожу,

И коня своего за веревку держу. (***Санки)***

**Эстафета «Санный спорт».**

Дети на санках везут друг друга до финишной отметки и обратно.

*(№10 Марш волейбольный(-))*

-Назовите зимние виды спорта: Биатлон, хоккей, скелетон, бобслей, фигурное катание, лыжный спорт, кёрлинг, конькобежный спорт.

**Эстафета «Лыжные гонки».**

Участники одевают по одной лыже на ногу, второй отталкиваясь скользят до финишной отметки и обратно.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы достойно прошли все испытания, и пока судьи подводят итоги Мы с вами потанцуем.

Подведение итогов, награждение участников медалями. *(№11 Би-би-ка (-))*

**Инструктор:** До свидания, юные спортсмены! Под спортивный марш дети обходят площадку и уходят в свои группы. *(№12 Герои спорта(+) Домисолька)*

**Приложение 4**

**Консультация: Зимний стадион как средство сохранения и укрепления физического здоровья детей**

Забота о сохранении и укреплении физического и психического здоровья наших воспитанников, их физическом развитии, для педагогов дошкольного образовательного учреждения детского сада является важной и приоритетной, поэтому мы ищем новые и эффективные пути организации физкультурно-оздоровительной работы.

Чтобы занятия физической культурой на улице были интереснее, вызывали положительный эмоциональный настрой, мы постарались построить и изготовить разнообразное оборудование из снега и льда, удовлетворяющие потребность детей в двигательной активности и развитию основных видов движения. В дальнейшем стало традицией дошкольного учреждения использовать снег для построек.

Педагоги из года в год стараются разнообразить строения из снега, которые без особых усилий и материальных затрат превратят занятия физической культурой и зимнюю прогулку в увлекательное, полезное, развивающее времяпровождение и помогающие решить физкультурно-оздоровительные задачи по развитию основных видов движения. На зимней площадке для проведения разнообразных занятий организованы снежные мини стадионы: *«Ледяной стадион»*, *«Зимняя тропа здоровья»*, *«Цветной стадион»*, *«Холодный стадион»*.

При правильном использовании зимних стадионов успешно решаются следующие задачи:

1. Укрепление дыхательной системы детей, формирование осознанных навыков регуляции дыхания, укрепление опорно - двигательного аппарата.

2. Осуществление профилактики простудных заболеваний.

3. Развитие двигательных способностей: выносливости, координации, силы.

4. Формирование внутренней потребности детей в движениях на улице в зимний период.

5. Знакомство и закрепление знаний детей о климатических, природных особенностях родного края, влияющих на здоровье человека.

6. Воспитание здорового образа жизни.

Мини *«Ледяной стадион»*

В центре площадки из плотно утрамбованного снега делаем кольцо диаметром внутри 2м, шириной 40-50см, высотой 10-15см.

На расстоянии 1,5-2м от кольца *(по периметру)* с противоположных сторон заливаем водой прямые одинарные и двойные дорожки длиной 3-4м. С других сторон выставляем разноцветные ледяные буи (чтобы их получить заморозили разноцветную воду в ведрах, после этого перевернули ведро и вынули осторожно получившиеся буи) устанавливаем их на расстоянии 40 см друг от друга на площадке.

Упражнения на ледяном кольце:

ходьба (обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево, с перешагиванием снежных комочков, скользящим шагом, выпадами, в полуприседе);

бег (обычный, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд, с захлёстыванием голени, в разном темпе);

выполнение ОРУ, ОРУ, взявшись за руки;

упражнения на равновесие *«Снежная карусель»*, *«Летает – не летает»*, *«Аист»* и др.;

игры *«Кружок»* (по типу народной игры *«Чурбан»*, *«Веселые зайки»*, *«Быстро по местам»*, *«Пингвины»*, *«Перебежки»*.

Данные упражнения способствуют

1) укреплению костно-мышечного аппарата

2) развитию чувства равновесия

3) тренируют глазомер, координацию движений

Упражнения на ледяных дорожках:

• скольжение на одинарной дорожке *«Конькобежец»*;

• скольжение, отталкиваясь одной ногой с разными положениями рук;

•скольжение по дорожке с различными заданиями: полу-приседе, в полном приседании, боком, спиной вперед;

• упражнения *«Вертушка»* (вращение вокруг себя, *«Ванька-встанька»* (вставать и приседать, *«Вьюга»* (кружение вправо и влево, *«Ласточка»*;

• игровые упражнения *«Проскользи – не упади!»*, *«По дорожке»*,

• скольжение парами на двойных параллельных дорожках дети выполняют вдвоем, держась за руки, помогая и поддерживая, друг друга.

Названные упражнения развивают и укрепляют зрительный, мышечный, вестибулярный аппарат, способствуют развитию сохранения устойчивого положения тела при перемещениях в пространстве; координации, ориентировке в пространстве, воспитывают самообладание, смелость

Упражнения с использованием буев:

метание от буя в ледяное кольцо разными способами;

ходьба с перешагиванием буев;

ходьба и бег *«змейкой»* между буями;

прыжки через буи с широко расставленными ногами;

игры *«Кто быстрее до буя?»*, *«Карусель»*, *«Меткие стрелки»*, *«Ловкие ребята»*, *«Найди свой буй»*, *«Перепрыгни – не задень»*, *«Не попадись»*

Эти упражнения помогают закрепить навыки выполнения ОВД, умению ориентироваться в пространстве, игры и и/у способствуют развитию беговых качеств

Стадион *«Зимняя тропа здоровья»*

Проложили по периметру вокруг ледяных построек. На одной стороне стадиона длинному снежному валу придали форму крокодила и залили его зеленой водой.

На другой стороне площадки построили друг за другом 5 валов, длина каждого 60см, ширина-10см, высота-20-25см.

На третьей стороне разместили разноцветные ледяные *«буи»* для ходьбы и бега *«змейкой»*.

Упражнения на *«крокодиле»* выполняют дети самые разные, на сохранение равновесия, закрепляют различные виды ходьбы, бега: боком, приставным шагом, с высоким подниманием колен; прыжков, ползания на четвереньках.

(Педагоги не забывают о технике безопасности: совместно с детьми посыпают вал свежим снегом или слоем песка, чтобы не было скользко).

Упражнения с использованием пяти маленьких валов:

- перешагивания,

- прыжки,

- ходьба и бег *«змейкой»* и др.

Также ЗТЗ способствует развитию дыхательной, сердечно-сосудистой систем, ЦНС

*«Цветной стадион»*

Он интересен детям тем, что они принимают активное участие в его строительстве. В этом случае дети проявили творчество, сами придумывали дорожки различной конфигурации для ходьбы и бега и разметили их цветной водой по периметру площадки. На углах построили снежные *(ледяные)* колодцы высотой 15см для метания в цель цветных льдинок или комочков, различными способами. Цветные льдинки выполняются аналогично буйкам. На свободной стороне площадки сделали ледяную горку.

Игровые упражнения на *«цветном стадионе»*: по цветным линиям-дорожкам дети ходят, бегают, прыгают друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Игру можно проводить с любым количеством детей, можно провести упражнение как соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, а в конце каждой поставить цветные буи. Тот из играющих, кто первым выполнит задание *(добежит, докатит мяч клюшкой и т. д.)* до буйка, является победителем.

*«Холодный стадион»*

На них дети выполняют задания как на ледяных *«степперах»*. Такие диски тоже просто изготовить. Тазики с плоским дном заполняем мокрым снегом на высоту 5-7см и утрамбовываем. После замерзания достаем их и проверяем на прочность.

Упражнения на ледяных *«степперах»* можно выполнять:

Ходьба *(вокруг диска, на диске, высоко поднимая ноги)*;

бег *(вокруг диска, на диске)*;

ходьба и бег *«змейкой»* между дисками;

прыжки *(на двух ногах, на одной, подскоки, перепрыгивание одной и двумя ногами)*;

повороты переступанием вокруг себя;

упражнение на равновесия: *«Аист»*.

Ледяные диски можно использовать при проведении подвижных игр *«Не оставайся на снегу»*, *«Вороны»*, *«Совушка»* и др.

Упражнения на *«Холодном стадионе»* также способствуют укреплению вестибулярного аппарата, развивают способность удерживать равновесие при удержании статических поз, совершенствовать навыки выполнения ОВД.

Упражнения на степперах динамичны. Они насыщают и обогащают организм кислородом, укрепляют ЦНС, сердечно-сосудистую систему.

Таким образом, использование зимних стадионов помогает удовлетворить детскую потребность в движениях, разнообразить ее, укрепить физическое и психическое здоровье детей, воспитать привычку к здоровому образу жизни. А мне дает возможность проведения интегрированных оздоровительно-образовательных занятий, развивающих ловкость, координацию, выносливость; занятий, построенных на эстафетах, соревнованиях.

**Приложение № 5**

**Картотека спортивных игр и упражнений в зимний период.**

**Зимние игры и спортивные упражнения для детей 4-5 лет**

1.Снежные узоры. Дети стоят шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель предлагает нарисовать любые узоры на площадке, используя ходьбу, бег, прыжки.

2.Змейка. Ходьба, бег, прыжки змейкой между спортивными снарядами и постройками.

3. Овчарки на ученьях. Воспитатель рассказывает детям о том, как дрессированные овчарки спасают людей во время пожара, ловят преступников. Предлагает поиграть. На слово «отдых» дети спокойно ходят по расчищенной площадке. По команде «овчарки, на ученье – марш!» ходят и бегают по глубокому снегу, перешагивая и перелезая через снежные завалы, скамейки, бумы, шины и др.

4. Кто дальше. Дети стоят в шеренгу. По команде «метальщики, пли!» бросает снежок правой и левой рукой, затем кидают большой снежный ком двумя руками из-за головы двумя руками в цель, которая обозначена флажками и кеглями.

5. Морской бой. Дети делятся на 2-3 команды с разными названиями. Воспитатель предлагает сбить снежками мишени. Выигрывает та команда, которая начиная с 5-4-3-2-1 м собьет больше мишеней. Количество сбитых мишеней считают все дети, воспитатель записывает результат на снегу. Примечание. Начинать сбивать следует по команде «Пли!» Мишени можно сделать разной геометрической формы.

6. Не потеряй свою льдинку(шайбу). По свистку дети начинают прокатывать клюшкой шайбу в разных направлениях. По свистку заканчивают.

7. Наши ножки скользят по дорожке. Дети индивидуально выполняют скольжение по ледяной дорожке, стараясь удержать равновесие. 8. Санный поезд. Дети катают друг друга на санках по проложенному кругу, друг за другом. На зеленый свет они двигаются, на красный стоят.

9. Забей в ворота гол. Дети свободно прокатывают шайбы клюшками. По команде «Гол!» все направляются в сторону ворот и с расстояния 3-5 м стараются забить шайбу в ворота, не задевая друг друга.

10. Оленьи упряжки. Воспитатель показывает иллюстрации с оленями, рассказывает, где они живут и для чего их используют люди. Затем предлагает детям поиграть. Дети делятся на две команды: седоков и оленей. Правила: олени катают седоков, передвигаясь с разной скоростью и по разному снежному покрову, стараясь не уронить их из саней. Затем дети меняются ролями.

**Подвижные игры и упражнения для детей 5-6 лет**

1.Снежная карусель. Дети свободно бегают по площадке. На слово «карусель» быстро перестраиваются в круг там, где воспитатель положил снежный ком, и переходят на ходьбу по кругу, взявшись за руки. Всякий раз место карусели меняется.

2.Передай шайбу. Две команды стоят друг против друга на расстоянии 10 м. По свистку игроки первой команды гонят шайбы игрокам второй команды, стараясь передавать их точно своим партнерам, а партнеры стараются задержать шайбу ногой, чтобы она не пролетела мимо. В каждой команде выигрывает тот игрок, который первый передаст шайбу с клюшкой и вернется на свое место за обозначенную линию. Далее по свистку другая команда гонит шайбы клюшками.

3.Снежный поезд. Бег змейкой друг за другом. Правила: начинать бег после слов «Внимание! Снежный поезд отправляется в путь!» останавливаться строго на слово «стоп!»

4.Сюрпириз. на расстоянии начиная с 7 метров, затем, уменьшая его на каждый метр, на снег кладут «сюрпризы» (любые игрушки, вылепленные из пластилина и глины, снежки, по числу детей), завернутые в цветную бумагу. По свистку дети организованно, подгруппами сбивают сюрпризы. С учетом физической подготовленности для каждой подгруппы от меряется необходимое расстояние до «сюрпризов».

5.Забавные санки. Бег с санками с подталкиванием их двумя руками сзади; прыжки с санок; перепрыгивание через санки боком с упором на них двумя руками; «силачи» - поднять санки двумя руками над головой; бег с санками, держа их двумя руками перед грудью. 6.Прятки за сугробами. Дети бегут врассыпную, на слово «прятки» все прячутся за снежные сугробы.

7.Не сбей. Дети делятся на 4 – 5 команд, выстраиваясь в каждой, друг за другом. Перед каждой командой по 5 – 6 кеглей (флажков), расставленных по прямой линии с промежутками 1 м. первые игроки из каждой команды начинают движение по свистку, последующие – после передачи клюшки и шайбы. Двигаясь змейкой, обводят клюшкой каждую кеглю и возвращаются по прямой. Выигрывает та команда, которая не только первая закончит прокатывание, но и собьет меньше кеглей.

8.Снайперы. Метание снежков с одной линии в мишени, расположенные на разных расстоянии и высоте. Начинать сбивать по сигналу. 9.По ледяной дорожке. Индивидуальное скольжение прямо, боком, с приседанием.

10.Зимние забавы. Катание с гор на санках и фанерках.

11.Защита крепости. Двое ворот расположены на расстоянии 5 – 10 м друг от друга. Дети делятся на две подгруппы. Одна подгруппа встает в шеренгу у ворот, у другой подгруппы клюшки и шайбы по количеству игроков. По свистку игроки с клюшками начинают прокатывать шайбы вперед, стараясь забить их в ворота (нападающим запрещается поднимать клюшки вверх). Игроки без клюшек защищают свои ворота, задерживая шайбы только ногами.

12.Пожарные собаки. Дети спокойно передвигаются по площадке, на слово «пожар!» бегут по глубокому снегу, перелезают через снежные завалы, барьеры, снаряды и добегают до кучи снежков. От линии метают их в красную мишень любой формы.

13.Самая быстрая пара хоккеистов. Ведение шайбы парой на расстоянии 7 – 10 м до обозначенного места (на скорость).

14.Тройка лошадей. Двое-трое санок соединяют друг за другом. Три ребенка с надетыми «лошадиными гривами» и «хвостами» везут соединенные санки с седоком 10 – 15 м, затем меняются местами с сидящими. Движение начинают по сигналу.

15.Сбей снежком летящий предмет. Дети, разделившись на подгруппы, сбивают снежками летящую тарелку. Начинают сбивать по сигналу «пли!»

16.Попади с подачи. Дети делятся на подгруппы по 4 – 5 игроков, у каждого клюшка и одно шайба на подгруппу. Один из игроков стоит на воротах (у каждой подгруппы свои ворота). По свистку игроки каждой подгруппы передают друг другу шайбу ближе к воротам и забивают гол. Затем вратари меняются.

**Подвижные игры и упражнения для детей 6 – 7 лет**

1.Найди свой снежный дом. На каждом ребенке снежинки разного цвета. На площадке разложены снежные комки разных цветов. Дети свободно передвигаются по площадке. На слова «найди свой дом!» игроки бегут к снежным комкам соответствующего цвета и перестраиваются в ту геометрическую форму, которую имеет снежинка. Затем дети меняются снежинками.

2.Хоккейная эстафета. Дети делятся на 3 – 4 команды. Сами дают им названия и выбирают капитана. Правила: каждое новое движение команда начинает по свистку. Очки подсчитывают всей командой. Выигрывают по качеству выполнения движения и по скорости. Виды заданий: 1)вести шайбу клюшкой туда и обратно (5 – 7 м); 2)то же, но туда – змейкой между кеглями, обратно по прямой; сбить шайбой кегли (каждый игрок сбивает один раз), догнать шайбу и провести ее обратно по прямой; 4)каждой команде встать в шеренгу и разомкнуться на вытянутые руки. Передавать шайбу от первого игрока к последнему; 5) забить шайбу в ворота, обратно – по прямой. 3.Санные соревнования. Правила: все движения начинать по сигналу. Выигрывают по качеству выполнения задания и по скорости. Виды заданий: 1)выполнить снежные фигуры (различные гимнастические упражнения на санках); 2) «кто дальше прыгнет с санок»; 3) «успей первым» (прокатывать санки вперед с упором на них двумя руками сзади, без седока и с седоком); 4) «самая быстрая пара» (катать друг друга на скорость); 5) «самый выносливый» (игроку продвигаться вперед, сидя на санках и отталкиваясь ногами;) 6) «все наоборот» (сесть на санки вперед по направлению движения и передвигаться с отталкиванием ног до определенного места). 4.Хоккейный матч. Девочки играют отдельно от мальчиков. Сначала играют мальчики, которые делятся на две команды, а девочки болеют за любую из команд. Затем наоборот. Правила: начинать и заканчивать игру по свистку. С судьей во время игры не спорить, все конфликты разбирать после матча. Шайба считается в игре на территории игровой площадки, за площадкой – вне игры. Команды должны быть равными по силам. Подобрать команду, и выбрать вратаря дети должны сами, но с помощью воспитателя. Забивать голы нужно только в ворота соперников. Игрокам использовать отличительные знаки. Каждая команда наподдающие, защитники и полузащитники- располагаются на своей стороне по всей площадке. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда старается помешать им и перехватить шайбу. Выигрывает команда, забившая больше голов и допустившая меньше нарушений правил.

5.Ледник. Упражнения на ледяной дорожке: 1) индивидуальное скольжение; 2) скольжение парой и тройкой; 3) кто дальше про скользит по ледяной дорожке; 4) двойное скольжение.

6.Летающие тарелки. Катание с ледяных горок, сидя на ледянках.

7.Самокаты. Скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой ногой.

8.Снайперы. мишени расположены на разных высоте и расстоянии; закрепленные, висячие и без укрепления. Дети делятся на несколько групп, равных по силам, и сбивают мишени снежками. Действуют по сигналу. Усложнение: самые сильные сбивают мишени с разбега. 9.Зимнее многоборье. (комбинированная эстафета). Правила: начинать новое движение по сигналу. Выигрывают по числу выполненных движений и по числу баллов. Дети делятся на 3 команды. Самостоятельно придумывают названия, выбирают капитана и расставляют игроков, равных по силам. Воспитатель направляет и помогает. Длина эстафеты 7 метров. Виды заданий: 1) «хоккеист» (водить шайбу туда – змейкой между кеглями, обратно – по прямой; 2) «ракета» (продвигаться на санках лежа на животе и отталкиваясь эстафетными палочками длинной 30 см, обратно – бежать с санками за веревочку; 3) «самокат» (скользить на одной лыже туда и обратно); 4) «снайперы» (сбить кеглю и принести ее в свою команду, если не сбил, кегля остается на месте; 5) «снежинки» (туда и обратно бегать со снежинкой и передавать ее следующему игроку). Примечания. 1) В начале зимы каждое движение из эстафеты и соревнований проводится отдельно, затем постепенно добавляются другие. По мере усвоения качества движений всеми детьми эстафету проводят полностью. 2) Каждый воспитатель может разнообразить и обогащать движения, игры, эстафеты или соревнования