

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №25 «Рябинушка»
г.Мичуринска Тамбовской области

Советы родителям
по проведению зимней прогулки
с детьми дошкольного возраста

Подготовила: Мартынова А.В., воспитатель

Мичуринск РФ,
Декабрь 2023

Скольжение по ледяным дорожкам

1. Начиная с 3-4 лет малыши с удовольствием скользят по льду с поддержкой одного или двух взрослых (с обеих сторон).
2. После того как малыши освоят скольжение по прямой ледяной дорожке длиной 6-10 м, они могут перейти на наклонную дорожку длиной до 20 м.
3. На горизонтальной ледяной дорожке можно поставить флажок и предложить детям доскользить до него с одного толчка («захватить вражеское знамя»).
4. Из палок можно соорудить над дорожкой «дуги» высотой 50 см, которые при скольжении нельзя задевать (игра «Проезжаем в тоннеле»).
5. Положите на ледяную дорожку какой-либо предмет (снежок, кубик) и предложите ребенку во время скольжения нагнуться и поднять его, а на конечном пункте – у флажка – положить его. Делать это нужно без остановок и падений.
6. Детям до 6 лет можно разрешить скатываться на ногах с небольших (до 1 м высотой) деревянных горок.
7. Не разрешайте кататься детям на ледяных дорожках и с горок более 20-30 минут.

Ходьба на лыжах

1. Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Научите сначала малыша стоять на лыжах на месте, не теряя устойчивости. Начинающему удобнее кататься в валенках.

2. Ступающий шаг – первая ступенька на пути овладения лыжной ходьбой – совершается так: ребенок поднимает передний конец лыжи, а потом прижимает задний конец и делает шаг вперед. Колени держать слегка согнутыми, подав тело чуть вперед. Руки расставлены в стороны (выполняют роль балансера).

3. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот.

4. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы на лыжах (примерно к 5-6 годам), можно натянуть на задник ботинка резинку а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчивость, и лыжами будет легче управлять.

5. Лыжник должен делать широкий, свободный размашистый шаг.

6. Покажите ребенку, как держать лыжные палки: проденьте руку снизу в ремешок папки так, чтобы ремешок пришелся между большим и указательным пальцами. Палки следует ставить в снег на расстоянии 8-10 см от лыжи под небольшим наклоном. Рука полусогнута не напряжена. Толчок рукой делается энергичный.

7. Если заметите, что при ходьбе ребенок стал плохо сгибать колени, предложите ему упражнение, помогающее восстановить утраченный навык: после разбега, как следует отталкиваясь палками, проехать по инерции под палками, поставленными треугольником – через 2-4 ворот подряд.

8. На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому научите малыша подъему следующими (в зависимости от крутизны) способами:

а) «лесенкой» (когда гора совсем крутая) – встать левым боком к горе, поднять левую лыжу, чтобы пятка и носок поднялись невысоко над снегом. Переставить лыжу на полшага в гору и опустить левым ребром на снег. Теперь тяжесть тела с обеих лыж переносится на левую. Таким же способом поднять вторую лыжу и переставить почти вплотную к первой. Положение палок: левая – чуть выше левой лыжи, правая – чуть ниже правой лыжи. Лыжи должны стоять ровно;

б) «полуелочкой» – ставить одну ногу прямо, прихлопнуть лыжей по снегу, а вторую лыжу отвести (носок в сторону, лыжа на внутреннем ребре). Тяжесть тела на правой ноге.

9. Способы торможения с горы:

а) «полуплугом» – доехать до середины горы, а затем одну лыжу (первую) поставить на ребро и сводить носки лыж почти вместе. При этом пятка первой лыжи отводится как можно дальше от другой;

б) «плугом» (если потребуется остановиться быстрее) – обе лыжи сводятся носками, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро.

Спуски и подъемы разучиваются одновременно.

10. Спускаться с гор можно прямо и наискось в основной стойке. Основная стойка – ноги чуть согнуты в коленях, тело чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Напомните детям, чтобы они скользили не напрягаясь, и делали энергичные толчки пятками, помогая движению всем телом. Тогда шаги получаются большими. Второй, скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого.

11. Игра «Не свали палку». Расставьте на пологом и длинном склоне сверху вниз в 2-3 м друг от друга лыжные палки. Ребята должны объезжать палки то с одной, то с другой стороны, не задевая их. По той игре можно усложнить: «Кто быстрее спуститься».

12. Дошкольнику рекомендуется кататься с невысокой горы: крутизна склона – до 15, длина ската – до 20 м.

13. Лучше всего проводить занятия до 10-12 часов дня, при температуре от -5-9 до -14-15°C, в безветренную погоду. Продолжительность занятий – от 10 до 15 минут с детьми 3 лет, 15-20 минут – с детьми 4 лет, 20-30 минут – с детьми 5 лет, до 30-35 минут с детьми 6 лет, 2-3 раза в неделю.

Катание на санках

1. Дети 3-4 лет любят кататься на санках по ровной местности и со снежных гор. Дети 5-6 лет поочередно катают друг друга, подталкивая санки сзади или везя их за веревочку. Самым маленьким подойдет горка высотой 1 м, а дошкольники могут скатываться с 2-метровой горки. Чтобы малышам безопаснее было подниматься на горку, не забудьте посыпать ступеньки песком.

2. Детям не рекомендуется носить санки на горку. Лучше соорудить для этого специальный желоб и везти по нему санки.

3. Следите, чтобы дети не простаивали подолгу в очереди (разгоряченные они могут переохладиться). Во время катания с горки подбадривайте трусишек, одерживайте шалунов, разнообразьте игры, чтобы одна и та же игра не приедалась детям. Но насильно, без желания не заставляйте выполнять упражнения.

4. Разнообразьте катание с горок. Подвесьте веревочку с колокольчиком над горкой на высоте вытянутой руки. Вместо колокольчика можно привязать мяч или ленту (ее нужно снять).

5. Другой вариант: съезжая с горки, дети попадают снежком в цель.

6. Если окажется, что не все дети пришли на горку с санками, не беда – можно кататься и вдвоем. Управляет санками сзади сидящий.

7. Родители, стоя внизу, наблюдают за порядком на горке. Не разрешайте: перебегать горку с одной стороны на другую по скату, останавливаться после спуска. Учите, как садиться на санки (садиться нужно посередине санок, ноги вытянуть вперед).

8. Если наступит оттепель и кататься с горок будет нельзя, предложите малышам игру в снежки «Чей снежок самый меткий». Установив какой-либо предмет, предложите ребятам попасть в него с расстояния 7-10 м.

Разнообразьте игры: «Чей снежок улетит дальше», «Кто бросит снежок выше всех».

Советы родителям

Хоккей

Мчатся хоккеисты,
Режут синий лед,
Высекают искры,
Шайба у ворот!

1. В хоккее с шайбой можно начинать играть мальчикам с 5-6 лет. В первое время игру в хоккей рекомендуется проводить без коньков. Ключка для ребенка-дошкольника должна доходить до подбородка (поставленная вертикально на лед), если малыш стоит на коньках. Если без коньков, то верхний конец достигает примерно уровня носа. Вес шайбы для малышей – 30-70 г. Шайбу вырезают из резины. Диаметр ее – 5-6 см, высота – 2-2,5 см.

2. Залейте каток размером 10×10 м и обнесите его 50-сантиметровым снежным валом.

3. При отработке бросков распределите детей так, чтобы четверо (каждый в одну из сторон прямоугольника) могли отрабатывать бросок, не мешая друг другу. Остальные наблюдают, пока не подойдет их очередь. Упражняются в бросках не по воротам, а в борт.

4. Заметив, что игра «Порази ворота» наскучила детям, предложите им новые игры: «Сбей фигуру», «Попади в ком снега». Вместо кома снега, чтобы усилить интерес к игре, ставят шайбу, кеглю, городок, кубик, мяч. В четырех сторонах катка ставят разные фигуры. Дети упражняются в сбивании этих фигур (каждая команда - свою фигуру) с любого количества бросков, потом – с трех, с одного. Соответственно увеличивается и расстояние до предметов. Не забывайте отмечать самых метких игроков и всю команду в целом. Помогите

советами и практически тем, у кого шайба «непослушна» или не ладится бросок. Обычно у ребят броски слева получаются лучше, чем справа. Тогда дайте им такое задание: цель (предмет) следует поражать один раз броском слева, второй раз – справа, причем за попадание справа игроку вместо одного очка засчитывается два очка.

5. Для более успешного овладения вторым способом ведения шайбы устройте игру «Не сбей кеглю». Она заключается в следующем: на льду устанавливаются несколько кеглей (до десяти) или кубиков, льдинок в линию или по кругу, или в квадратах. Задача состоит в том, чтобы обводя в заданном направлении предметы, не сбить их шайбой или клюшкой.

6. После показа третьего способа ведения шайбы – «ведение с перепадыванием» – устройте игру «Обведи игроков». Все участники игры с клюшками располагаются по кругу в двух шагах друг от друга. В центре лежит шайба. Вы называете чье-либо имя. Мальчик, имя которого произнесено, выходит из круга и ведет шайбу, обводя участников игры слева и справа за наименьшее количество времени. И так по очереди каждый игрок (но вызывают их не по порядку) Обводка производится сначала в левую сторону, а затем в правую.

7. Взрослым необходимо следить за своевременной сменой игроков, заменяя уставших игроков.

8. В следующую зиму, учитывая возросший «класс» игры ребят, их желание, возросшую помощь взрослых, следует увеличить хоккейное поле до размера 15×7,5 м. Площадку нужно обнести снежным валом высотой до 1 м, который бы надежно защищал игроков от резких порывов ветра. Хорошо бы изготовить и установить свайные металлические ворота размером 1 м × 80 см и прикрепить к ним сетку. Продолжительность игры можно увеличить до трех периодов, по 10 мин. каждый, с перерывами по 5-10 мин, а количество игроков в команде (вместе с вратарем) довести до 7. Через каждые 5 мин следует заменять вратарями тех игроков, которые устали. Объясните детям, что во время игры не разрешается толкаться, ударять клюшкой по рукам, ногам

товарища, поднимать клюшку выше плеча, перебрасывать шайбу по воздуху, заходить в зону вратарской площадки.

После пропущенной шайбы игру надо начинать с центра поля. За нарушение правил игрока удаляют с площадки на 1-2 мин с заменой его другим игроком. Соревнования по хоккею в этом возрасте не главное. Это один из способов закрепления правильных приемов игры, выработки настоящих товарищеских взаимоотношений, воспитания мужества.

Малышам следует повторять специальные хоккейные игры-упражнения, развивающие ловкость, глазомер, меткость, смелость – качества, необходимые не только в хоккее, но и в жизни.

9. Игра «Передай шайбу» состоит в том, что шайбу нужно передать своему партнеру по команде за считанные секунды. Обе команды стоят в шеренге друг против друга в 5 м. Расстояние между участниками игры – два шага. Последний игрок, получив шайбу, отправляет ее через все поле игроку, первым начавшим передачу. Игра заканчивается.

10. Очень эмоциональна игра «Сбей кегли». Поперек катка на одной линии ставят кегли по количеству участников в команде. Команда располагается в 3-7 м от цели, у каждого игрока шайба. По свистку все игроки первой команды одновременно бросают шайбу, стремясь попасть в кеглю, расположенную ближе всего к игроку. Подсчитывается количество сбитых кеглей. Затем бросает вторая команда. Выигрывает та команда, которая сбьет после трех бросков наибольшее количество кеглей.

11. Хоккей – игра коллективная. Она должна сплачивать детей. Если кто-нибудь из малышей, забросив шайбу в ворота, кричит: «Это я забросил!», объясните, что это не только его заслуга, что без помощи товарищей играть трудно.

Не стремитесь делать из детей «чемпионов». Самое важное – привить им любовь к этому виду спорта.