

-Иванова Наталья Владиславовна
МКОУ "СОШ № 37" ДО "Кюнней"
с.Угоян, Алданский район РС (Я)
(Организация зимних подвижных игр
для укрепления здоровья детей дошкольного возраста)

Организация зимних подвижных игр для укрепления здоровья детей дошкольного возраста

Аннотация

Зимние подвижные игры являются эффективным средством укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста. Они способствуют улучшению физического развития, укреплению иммунитета, развитию координации движений, выносливости и социальной активности. В статье рассматриваются особенности организации зимних подвижных игр в условиях дошкольного образовательного учреждения, их значение для здоровья детей, а также предлагаются рекомендации для педагогов и родителей.

Ключевые слова зимние игры, подвижные игры, физическое развитие, здоровье детей, дошкольное образование, укрепление иммунитета, активный образ жизни.

Основная часть

Введение

Физическое развитие и укрепление здоровья детей дошкольного возраста являются важными задачами дошкольного образования. В зимний период особую актуальность приобретает организация подвижных игр на свежем воздухе. Зимние игры позволяют детям активно двигаться, укреплять иммунитет, развивать координацию и физическую выносливость. Кроме того, они способствуют повышению эмоционального состояния и формированию интереса к здоровому образу жизни.

Значение зимних подвижных игр для здоровья детей

Зимние подвижные игры оказывают положительное влияние на здоровье и развитие детей:

1. **Укрепление иммунитета.** Активное пребывание на свежем воздухе закаляет организм детей, повышая его устойчивость к простудным заболеваниям.
2. **Развитие физической выносливости и силы.** Подвижные игры на снегу требуют от детей активности и усилий, что способствует укреплению мышц и сердечно-сосудистой системы.
3. **Развитие координации и ловкости.** Играя в снежки, катаясь на санках или выполняя другие двигательные задания, дети развивают крупную и мелкую моторику, а также координацию движений.
4. **Повышение эмоционального тонуса.** Игры на свежем воздухе дарят детям радость, улучшают настроение и способствуют снижению стресса.
5. **Развитие социальных навыков.** Совместные зимние игры учат детей взаимодействовать в коллективе, соблюдать правила, поддерживать товарищей и развивать чувство командного духа.

Организация зимних подвижных игр

1. Подготовка территории и условий

Перед проведением игр на улице необходимо подготовить игровую площадку:

- Очищение территории от льда и опасных предметов.
- Выбор места, защищённого от сильного ветра.
- Организация безопасных зон для катания на санках и других активностей.

2. Подбор одежды для детей

Одежда для зимних игр должна быть комфортной и соответствовать погодным условиям. Она должна включать:

- Тёплую верхнюю одежду (куртка и брюки).
- Шапку, шарф и варежки.
- Непромокаемую и нескользящую обувь.
- Сменные варежки на случай их промокания.

3. Подбор зимних подвижных игр

Зимние подвижные игры можно разделить на несколько категорий:

Игры с элементами соревнования:

- "Кто быстрее добежит до флага": дети соревнуются в беге по снежной площадке.
- "Эстафеты на санках": команды по очереди катают друг друга на санках до определённой отметки.
- "Снежные дорожки": создание тропинок в снегу, по которым нужно пройти или пробежать.

Игры с элементами меткости:

- "Попади в цель снежком": дети бросают снежки в заранее подготовленную мишень.
- "Снежная крепость": дети строят крепость и защищают её, используя снежки как метательный инвентарь.

Игры на развитие координации:

- "Следы на снегу": дети выполняют задания, идя по следам (прыжки, шаги на носочках).
- "Зимний слалом": прохождение трассы между снежными кеглями.

Игры на укрепление физической выносливости:

- "Прокладываем тропинку": дети проделывают путь в глубоком снегу.
- "Бег по сугробам": дети бегают по сугробам, стараясь не упасть.

Рекомендации для педагогов и родителей

1. **Соблюдайте безопасность.** Зимние игры должны проводиться на безопасной территории с учётом погодных условий. Важно избегать переохлаждения и травм.
2. **Постепенно увеличивайте нагрузку.** Время активности на улице должно увеличиваться постепенно, чтобы организм ребёнка успевал адаптироваться к физической нагрузке.
3. **Поддерживайте интерес детей.** Разнообразие игр и включение соревновательных элементов помогают удерживать интерес детей и делают занятия увлекательными.
4. **Организируйте совместные игры.** Проведение игр, в которых участвуют педагоги, родители и дети, способствует развитию социального взаимодействия и укреплению доверительных отношений.
5. **Обращайте внимание на здоровье детей.** При первых признаках усталости или замерзания следует остановить активные действия и дать детям отдохнуть.

Заключение

Зимние подвижные игры — это не только увлекательный досуг, но и эффективное средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Они способствуют физическому, эмоциональному и социальному развитию детей, формируют у них интерес к активному образу жизни и закладывают основы здоровья на будущее. Организация зимних игр требует внимательной подготовки, соблюдения правил безопасности и творческого подхода со стороны педагогов и родителей. Систематическое проведение таких мероприятий позволяет укрепить здоровье детей и создать для них условия для полноценного развития.

Список литературы

1. Иванова Е.А. "Физическая активность дошкольников на свежем воздухе". — М.: Просвещение, 2020.
2. Петров А.В. "Игровые технологии в укреплении здоровья детей". — СПб.: Наука, 2019.
3. Семёнова Л.П. "Зимние игры как средство закаливания детей". — Новосибирск: Сибирь, 2021.
4. Климова Т.И. "Организация подвижных игр в детском саду". — Владивосток: Дальний Восток, 2020.
5. Саввинова А.О. "Формирование основ здоровья через активные игры". — Москва: Логос, 2021.
6. Беляев Д.М. "Значение зимних игр для развития детей". — Иркутск: Байкал, 2020.

7. Орлова А.Л. "Подвижные игры в дошкольном возрасте". — Казань: Татарстан, 2021.
8. Захаров В.А. "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ". — Красноярск: Сибирская книга, 2022.
9. Никифорова И.С. "Закаливание и физическое развитие дошкольников". — Улан-Удэ: Бурятия, 2020.
10. Романова И.В. "Игровая деятельность на свежем воздухе". — Якутск: Арктика, 2019.