**Егорова Елена Сергеевна**

**инструктор по физической культуре**

**МБДОУ «Улыбка» г.Ноябрьск ЯНАО**

**Консультация для педагогов «Особенности организации двигательной**

**активности детей в зимний период в условиях Крайнего Севера»**

В современном мире каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья взрослых и, особенно, для здоровья детей. Однако в последнее время дети стали меньше двигаться.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что ведет к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности. Недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний

Мы живем в достаточно сложных климатических условиях Крайнего Севера. Продолжительная зима и короткий световой день приводят к увеличению заболеваемости детей, снижению их двигательной активности, уменьшению времени пребывания на свежем воздухе. Поэтому так важно в дошкольном учреждении вести систематическую оздоровительную работу с детьми.

Организация двигательной активности дошкольников на свежем воздухе осуществляется в виде самостоятельной деятельности детей и специально организованных форм работы: непрерывная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные и подвижные игры и упражнения, спортивные праздники.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Во время  прогулок  важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую двигательную активность и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы. Украшенный участок сам по себе вызывает у детей положительные эмоции, желание идти на прогулку, побуждает к самостоятельной деятельности. Например, зимой между деревьями и на веранде можно развесить снежинки и флажки разнообразной конфигурации; по краям дорожек протянуть яркие шнуры и ленты; снежные валы украсить орнаментом из разноцветных льдинок. Между деревьями на ярком шнуре можно повесить колокольчики, разноцветные игрушки, под которыми надо проходить осторожно, пригнувшись, чтобы они не зазвучали. А к глухой стене веранды прикрепить бубен. Если дотянуться до него рукой и ударить, то он зазвучит.

На **прогулке** дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка. Сделать широкую дорогу для катания на санках сравнительно узкие длинные проходы между снежных валов *(*от веранды до конца участка и далее до веранды*)* с ответвлениями, одни из которых заканчиваются тупиком, а другие – каким-либо препятствием, которое необходимо преодолеть (перелезть через бревно; наклонившись, пройти сквозь воротца; перешагнуть через снежный заслон высотой не более 10-15 см; перейти через мостик и т. д.) На расчищенной от снега центральной площадке можно сделать цветные дорожки разной конфигурации – извилистые, прямые, замкнутые. Обязательно нужны крупные снежные постройки. Около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, например, от снеговика к снеговику и т. д. На участке должна быть снежная горка, с которой дети будут съезжать. Таким образом, дети на прогулке выполняют разнообразные движения: бегают, лазают, съезжают, подлезают, подтягиваются, бросают в цель, переносят груз *(снег, льдинки)*.

Непрерывную образовательную деятельность по физической культуре организуют на специальной площадке, которая приспособлена для круглогодичного проведения обязательных и дополнительных физкультурных занятий, подвижных игр, спортивных развлечений и праздников. Большое разнообразие движений и их вариантов, выполняемых на спортивных площадках, позволяет развивать и совершенствовать такие важные физические качества детей, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Чтобы занятия физкультурой обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность детей, необходима их правильная организация. Это значит, что структура занятий физкультурой должна состоять из трех частей: вводной, основной и заключительной. Задача такого построения занятий состоит в том, чтобы обеспечить постепенный переход дошкольников к повышенной мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Важным требованием, предъявляемым к НОД по физической культуре, является индивидуализация нагрузки. Она должна учитывать уровень двигательной подготовленности ребенка, его здоровье, физическое развитие, тип высшей нервной деятельности.

В содержание НОД по физической культуре на свежем воздухе входят: лыжи, санки, коньки.

Дошкольный возраст – самое подходящее время для освоения «лыжной грамоты». По доступности и оздоровительному эффекту катание на лыжах не имеет себе равных. Приобщать детей к лыжам можно, по мнению врачей и педагогов, с 3-4 лет. Перед катанием детей на лыжах следует проверить прочность крепления лыж, длину палок, обучить детей правильно держать палки, не задевая ими товарища, идти или ехать на расстоянии, не наталкиваясь друг на друга.

Необходимо правильно подобрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до конца их вытянутой рукой, а высота палок уровня подмышечных впадин. Если лыжи длинны, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег.

Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, затем можно использовать специальные лыжные ботинки. Очень важно, чтобы ребенок был одет тепло и легко: свитер, теплые колготки, куртка, брюки теплые, трикотажные , а еще лучше комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно надеть толстые шерстяные носки, на руки – толстые варежки или кожаные рукавички. На голове – вязаная шапочка. Чем более тренирован ваш ребенок, тем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его экипировка. Главное – помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Для разучивания скользящего шага необходимо выполнять такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Первые лыжные «уроки» не должны быть слишком продолжительны: не более 15 – 20 мин. Между этими занятиями не должно быть больших перерывов, иначе дети могут утратить едва усвоенные навыки. Зачастую территория детского сада не позволяет создать условия для лыжных занятий. Для этой цели можно использовать близко расположенный парк или другую подходящую для этих целей территорию, защищенную от ветра, которую необходимо заранее подготовить для этих занятий. Дорога к ней должна быть безопасна и занимать не более 5-7 мин ходьбы.

Возраст 4-5 лет – очень подходящий период для освоения катания на коньках. Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для организма девочек. Пожалуй, еще только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют красивой осанке, вырабатывают плавность движений, музыкальность.

Малышам предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать – пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Лучшая одежда для этих целей – комбинезон или курточка и утепленные или непромокаемые брюки.

Кроме этого организуются игры: забавы, аттракционы, игры-эстафеты, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта, народные игры, хороводные.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

       Таким образом, правильная организация и проведение прогулки, развитие двигательной активности детей в зимний период, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурным режимом, разнообразные подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это, в общем, является залогом привития дошкольникам здорового образа жизни.