

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

«День, проведённый ребёнком без прогулки, навсегда потерян для его здоровья»

Г.Н. Сперанский

Забота о здоровье наших воспитанников, их физическом развитии, снижении заболеваемости для коллектива нашего дошкольного учреждения является важной и приоритетной. Для решения данной задачи мы ищем эффективные пути организации физкультурно-оздоровительной работы в разное время года.

Чудесное, волшебное время года - зима! Чистый морозный воздух - залог здоровья. Одним из элементов закаливания – является прогулка на свежем воздухе. Прогулка зимой доставляет радость детворе не меньше чем летом.



В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 3- 4 часов. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или её отмены.

Правильно организовывать деятельность детей на прогулке, создает необходимые условия для физических упражнений, веселых игр и развлечений.



Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения, ходьба на лыжах, катание на санках – такие виды двигательной активности приемлемы только в зимний период и нужны человеку во все периоды его жизни.



Катание на санках - занятие не только приятное и любимое детьми всех возрастов, но еще и полезное. Ведь, как известно, любишь кататься - люби и саночки возить. Такая зарядка на свежем морозном воздухе - хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. Съезжая с крутой горки, ребенок не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но и учится преодолевать страх, а значит, воспитывает характер.



Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность.



Вокруг физкультурной площадки в нашем ДОУ проложена лыжня, на которой дети старших групп обучаются ходьбе на лыжах.



В зимний период года 1 физкультурное занятие проводится на воздухе.

Чтобы занятия физической культурой на улице зимой были интересными и вызвали у детей положительный эмоциональный настрой, команда педагогов, детей и родителей нашего ДОУ строят различные постройки из снега и льда, которые без особых усилий и материальных затрат превращают занятия физической культурой и зимнюю прогулку в увлекательное, полезное, развивающее времяпровождения.

Физкультурно-оздоровительная работа в зимний период в нашем ДОУ осуществляется через проведение совместных с родителями спортивных праздников – Масленица, дни здоровья, зимние спортивные праздники и развлечения.

