**Планирование спортивных упражнений на прогулке.**

Правильное планирование спортивных упражнений на прогулке позволяет в определенной системе и последовательности использовать их достигая наиболее высоких результатов в учебно-воспитательном процессе и создавать целесообразный двигательный режим для детей. Только при тщательном планировании работы можно достичь высоких результатов в физическом совершенствовании.

В планирование необходимо вносить целесообразные изменения в зависимости от длительности зимы, летнего сезона, условий проведения занятий. В предложенном планировании занятия спортивными играми и упражнениями на прогулке сочетаются с подвижными играми, а также с другими формами физического воспитания в режиме дня. Чем дети старше, тем больше доступных им спортивных упражнений и игр. Если во второй младшей и средней группах дети обучаются 5 видам спортивных упражнений, то в старшей группе уже 10, а в подготовительной к школе группе – 13 видам спортивных упражнений и игр. В течении четырех лет (начиная со второй младшей группы) предусмотрено большое количество занятий. Например, ходьбе на лыжах отведено 115 занятий, катанию на велосипедах 105 занятий, в то время как более сложным упражнениям и играм, доступным детям только подготовительной к школе группы, таким, как настольный теннис, - меньше (соответственно 15 занятий). Чаще всего при переходе детей из младших групп в старшие количество занятий одного и того же вида спортивных упражнений и игр увеличивается. Например, ходьбе на лыжах во второй младшей группе отводится 20 занятий, в средней и в старшей – 30, а в подготовительной к школе группе – 35 занятий в год.

При определении количества занятий спортивными играми и упражнениями нужно учитывать возраст детей. Также воспитателям необходимо учитывать природные и климатические условия и индивидуальные особенности детей своей группы.

Воспитатель сам определяет, в какие дни недели и на какой прогулке (утренней или вечерней) целесообразнее обучать спортивным играм и упражнениям в зависимости от погоды, от времени проведения физкультурных занятий и других условий. Если физкультурные занятия в этот день проводятся после обеда или совсем не проводятся, то обучению спортивным играм и упражнениям лучше посвящать утреннюю прогулку.

**Спортивные упражнения зимой.**  
  
**Катание на санках**

Катание на санках не только развлечение для детей – оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов). Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде. Оно связано с проявлением волевых усилий, с яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию. Движения ребенка отличаются большим разнообразием, требуют развитого чувства равновесия, предъявляют соответствующие требования к вестибулярному аппарату, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помогают окружающая обстановка, содержание упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

***Упражнения для младших дошкольников***

1. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.
2. Везти санки обеими руками.
3. Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку (снег, кукла и т.д.)
4. Толкать санки вперед, следуя за ними.
5. Катать друг друга.
6. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.
7. Взбираться на гору, везя за собой санки.
8. Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.
9. Спуск с невысокой горы, управляя санками.
10. Спуска с горы тормозя ногами.
11. Спуск с невысокой горы проезжая воротца.

***Для старших дошкольников***

1. Толкать санки опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.
2. Катать друг друга.
3. Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад.
4. Вдвоем везти санки, на которых сидит товарищ.
5. Толкать санки опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.
6. Спускаясь с горы достать рукой подвешенный предмет.
7. Спуск с горы стоя на коленях на сиденье.
8. Взбираться на гору везя за собой санки вдвоем.
9. Кататься с горы сидя вдвоем на санках.
10. Кататься с горы сидя вдвоем на санках.
11. Спуска с горы управляя санками с помощью ног.
12. Спуск с горы выполняя поворот в правую и левую сторону (объезжая флажок, палку и т.д.)
13. При спуске с горы попасть в мишень (щит, корзина, обруч) снежком или маленьким мячом.
14. При спуске с горы на санках собрать расставленные вдоль склона 2-3 флажка.
15. Кататься на ровном месте сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

**Скольжение по ледяным дорожкам**

Скольжение по ледяным дорожкам, как и другие физические упражнения на открытом воздухе зимой, способствует предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности. При правильно организованном занятии создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности) и проявления волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах и т.д.). Упражнения выполняются на ограниченной и скользкой площади опоры, что способствует развитию чувства равновесия. Умение сохранять равновесие в довольно сложных условиях и преодолевать появившиеся препятствия – двигательный навык, необходимый каждому человеку в ежедневной жизни и быту.

***Упражнения для младших дошкольников***

1. Катать ребенка по дорожке держа его за руки.
2. Скользить по недлинной, слегка наклонной дорожке при помощи воспитателя.
3. Скользить по горизонтальной дорожке оттолкнувшись с места.
4. Скатываться с невысокой горы сидя на санках-ледянках, деревянном круге или дощечке.
5. Скатываться с невысокой горы на ногах в глубоком приседе.
6. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3-5 шагов).

***Упражнения для старших дошкольников***

1. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.
2. Скользить по дорожке после быстрого разбега и энергичного отталкивания.
3. Скользить по ледяной дорожке присев.
4. Скользить и во время скольжения присесть и выпрямиться спиной, за головой и т.д.
5. Скользить и выполнять движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой и т.д.
6. Скользить и во время скольжения поворачиваться боком, спиной вперед.
7. Скользить на одной ноге, на параллельных ногах.
8. Скатываться с горы сидя на ледянках, деревянном круге или дощечке.
9. Скатываться с невысокой горы на ногах.
10. Скатываться с горы вдвоем - втроем, «поездом».