

Марина ДЕДУЛЕВИЧ,
аспирант кафедры
педагогики и методик
факультета
дошкольного воспитания
Могилевского
государственного университета
имени А. А. Кулешова

(Продолжение. Начало в № 11, 12
за 1999 год и № 2, 9, 11 за 2000 г.)



СТО ТРОПИНОК, СТО ДОРОГ

✓ **ЗИМУШКА ХРУСТАЛЬНАЯ**

Наконец-то, после нескольких подзимков вступила зима в свои права: развесила снежные кружева на кустах и деревьях, нахлобучила белые шапки на крыши домов, замела-запорошила лесные тропинки. Идут, как положено, месяц за месяцем. Сначала декабрь год кончает, зиму начинает да глаз снегами тешит... Следом январь — середина зимы. Звенит стужей, но не в силах справиться с солнцем, которое все чаще появляется над синими льдами и сугробами... А там и февраль-лютый со своими метелями и выюгами... Не пускает на улицу зимний холод, да усидишь ли в тепле, когда хрусталем сверкают снежинки, серебряным звоном кличут зимние забавы — санки, лыжи и непроходимые лесные тропы. Не зря говорят в народе, что в зимний холод всякий молод.

Прогулки-походы на зимние просторы румянят щеки детворе, закаляют тело, укрепляют силы, оставляют незабываемые впечатления в душе. Нельзя без них обойтись детсадовцам. Конечно, не так-то легко собраться в дорогу — одежда и обувь должны быть не только теплыми, но и удобными, легкими. Следует позаботиться о запасном носовом платке для каждого, рукавичках. Непременно надо иметь с собой термос с горячим чаем — несколько глотков ароматного напитка на стоянке придадут силы, утолят жажду и внесут элемент романтики.

За осенние месяцы дети овладели правильной техникой ходьбы в походе, привыкли к физическим нагрузкам, поэтому имеется возможность несколько увеличить продолжительность как маршрута, так и всей прогулки. Однако не стоит их увеличивать в значительной степени,

так как в зимних условиях труднее организовать кратковременный отдых, предвидеть неожиданности на маршруте, связанные с погодой и состоянием детей. Необходимо особенно внимательно подходить к выбору мест для кратковременного отдыха и основной стоянки — с подветренной стороны, с утрамбованной снежной площадкой, с интересными объектами для наблюдений. На протяжении всего похода надо постоянно следить за настроением, поведением, самочувствием детей, чаще проверять их одежду и обувь. При малейших признаках переохлаждения предлагать детям активно подвигаться, поиграть в подвижную игру или выполнить специальные упражнения.

На месте стоянки детям надо дать возможность побыть наедине с собой и природой. Дети могут рассматривать следы на снегу, искать птички и белочки «столовые», прислушиваться к звукам леса, пытаться увидеть птиц, животных, любоваться пейзажем и т.д. Воспитатель может заранее предусмотреть небольшие задания в интересной форме. Например, каждый ребенок получает карточку с изображением следов птиц, животных и пытается отыскать подобные на снегу. Или: дети разыскивают лежащие на земле шишки и определяют, кто ими лакомился: белка, дятел или лесная мышь?

Зима дает значительные возможности для закрепления движений детей в естественных условиях:

— на зимних тропинках можно совершенствовать различные виды ходьбы и бега (змейкой между деревьями, в приседе и полуприседе под деревьями, высоко поднимая колени, в разном темпе, в различных построениях и др.);

— снежный покров вызывает у детей интерес к таким движениям, как утрамбовывание тропинок приставным шагом, спиной вперед, боком; ходьба и бег «след в след», широким шагом; прыжки вверх до ветки дерева (стряхнуть снег); спрыгивание в снежный сугроб с пеньков, из вися на ветке дерева; перепрыгивание через комья снега, снежные тропинки; метание снежков в цель, в даль и друг в друга;

— ледяные дорожки используются для скольжения разными способами: в парах, с поддержкой, в приседе и полуприседе, боком, спиной вперед; следует учить детей уверенно держаться на скользкой тропинке;

— зимой на снегу безопасны такие движения, как ходьба и бег спиной вперед, с закрытыми глазами, продолжительное кружение на месте, прыжки с разбега, упражнения-противоборства («бой петухов», «перетяжки» и пр.).

Огромную радость доставляет детям катание на санках. В каждый поход следует брать двое-трое санок, которые дети везут по очереди. На них они отдыхают во время остановок в пути, а на месте стоянки используют для игр и забав.

Особое место зимой отводится лыжам. Обучать ходьбе на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, осанки, совершенствование всех систем и функций организма. Выполнение разнообразных движений на лыжах (ходьба по пересеченной местности, спуск с горки, повороты и пр.) способствует развитию у детей смелости, реше-

тельности, приучает их преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство взаимопомощи.

Первичное обучение ходьбе на лыжах проводится на участке или на лыжне, расположенной неподалеку. Постепенно детей приучают делать небольшие лыжные переходы за пределами участка (100—300 м). После того, как дети в основном овладеют техникой ходьбы, можно организовать лыжные походы на более далекое расстояние (500—1000 м). Можно устраивать комбинированные походы. Например, до места стоянки дети идут на лыжах, обратно пешком, либо берут лыжи с собой, чтобы покататься с горки на месте стоянки.

Наблюдения в природе:

- *деревья находятся в состоянии покоя, «спят». Рассматривать кроны, ветки деревьев, структуру и цвет коры; сравнивать и узнавать деревья по стволу, форме, семенам; любоваться деревьями в инее; отмечать, на каких деревьях (лиственных, хвойных) больше снега;*

- *зимой, когда глубокий снег покрывает землю и лютует мороз, птицам, особенно мелким, приходится трудно. Синичка, например, может выдержать без пищи не более 20 часов. Вот почему в холодное время большинство птиц (вороны, галки, снегирь, синицы, щеглы) перелетает ближе к жилью человека, где легче добыть корм. Наблюдать за поведением птиц (оно зависит от состояния погоды), вслушиваться в их голоса; устраивать кормушки на участке, подкармливать птиц в лесу. Птичьи гнезда зимой пусты, птицы прячутся от ветра и снега за ветками деревьев, и только дятел забирается в дупло;*

- *о жизни животных и птиц в зимнем лесу свидетельствуют их следы на снегу — наблюдать их форму, величину, направление движения; идти по следу, чтобы узнать, где животные прячутся. В теплую, солнечную погоду в лесу можно встретить белку;*

- *в городе наблюдать за состоянием парков, скверов, живыми цветами в витринах магазинов;*

- *в каждом походе отмечать изменения в неживой природе. В зависимости от погоды меняется состояние снега, его цвет, толщина снежного покрова, температура воздуха. Дни бывают солнечные, пасмурные, с метелями, оттепелями. Объяснить разницу между понятиями «гололед» и «гололедица»;*

- *любоваться зимним пейзажем, слушать, как скрипит снег под но-*

гами в морозный день, завывает метель. Учить детей прятаться от ветра и снега.

Зимние приметы нашли отражение в пословицах и поговорках: «Зима — хранительница полей», «Зимой солнце сквозь слезы улыбается», «Солнце летом греет, зимой морозит», «Зима без трех подзимков не живет», «Зима — не лето, в шубу одета», «Зима лодыря морозит», «Январь-бабочка год начинает, зиму величает», «Январю-бабочке морозы, февралю — метелицы».

КОНСПЕКТЫ ПРОГУЛОК-ПОХОДОВ ЗИМОЙ

✓ «ЛЕСНЫЕ ПОЛЯНЫ»

25—26 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: ходьба по снегу «след в след»; бег с ловлей; скольжение по ледяным дорожкам.

Наблюдения в природе: снежный покров в лесу.

1. Загадать загадки: «Одеяло белое не руками сделано, не ткалось и не кроилось, с неба на землю свалилось», «Странная звездочка с неба упала, мне на ладошку легла — и пропала (Снежинка)»; «Ни в огне не горит, ни в воде не тонет (Лед)»; «Не снег, не лед, а серебром деревья уберет (Иней)»; «Текло, текло и легло под стекло (Лед)»; «Быстрокрылы и легки сказочной зимою, что за чудо мотыльки кружат над тобою (Снежинки)». Рассказать о маршруте. Дети идут по наезженной лесной дороге парами, по узкой тропинке друг за другом, чтобы ощутить контраст пространства. Обледенелые участки дороги используются для упражнения в скольжении (страховка обязательна): прокатиться с разбега по одному; в парах, держась за руки — один скользит, другой бежит по нескольким части дороги; попытаться прокатиться боком, в полуприседе. Предусматриваются две кратковременные остановки (по 3—5 мин) на контрастных по величине и заснеженности полянах.

2. На месте стоянки. Наблюдение за снегом (в сравнении): отметить места, где он едва припорошил землю, а где лежит сугробом; измерить глубину снежного покрова палочкой, став в снег ногами; обратить внимание на причудливые шапки снега на деревьях, пенках. Загадать загадку: «Стоят казаки, на них белы колпаки (Пни под снегом)». Заме-

тит, каков цвет снега в зависимости от освещения (есть оттенки серого, голубого, фиолетового).

Прочитать детям шуточное стихотворение-загадку Д. Хармса:

Что это было?

*Я шел зимою вдоль болота
в галошах, в шляпе и в очках.
Вдруг по реке пронесся кто-то
на металлических крючках.
Я побежал скорее к речке,
а он бегом пустился в лес,
К ногам приделал две дощечки,
присел, подпрыгнул и исчез.
И долго я стоял у речки,
и долго думал, сняв очки:
Какие странные дощечки
и непонятные крючки.*

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ СЛЕД В СЛЕД.

НАЙДИ ПО СЛЕДУ

Волк и зайцы со словами: «Играют в лесу зайчики, серые побегайчики. Скок-скок, скок-скок — прямо на лужок. Волк среди кустов пробирается, тихо-тихо подкрадывается. А зайчики не догадываются, прыгают, кувыркаются. Тут пушистые белочки крикнули из-за елочки: «Убегайте, зайчики, волк идет!» Правила: прыгать легко, выполнять движения точно по тексту.

Подарки из зимнего леса: наполнить снегом несколько полиэтиленовых бутылок для дальнейших наблюдений.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- *сравнить талую воду из снега, принесенную из леса и взятого там, где ходит транспорт;*

- *рисование на тему «Много-много снега»; выставка рисунков.*

✓ «ПРУД ЗИМОЙ»

27—28 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: ходьба с высоким подниманием колен, широким и приставным шагом, след в след, с закрытыми глазами; бег медленный, наперегонки, змейкой, спиной вперед; прыжки на месте с поворотом на 180°, с двойным поворотом; скольжение по ледяным дорожкам, скатывание с горки.

Наблюдения в природе: пруд зимой.

1. Перед выходом вспомнить с детьми, каким был пруд осенью; предложить им пойти на пруд, чтобы посмотреть, что изменилось там с наступлением зимы. На отдельных участках дороги дети высказывают предположения о том, какими дви-

жениями целесообразнее пользоваться в зависимости от рельефа местности и состояния дороги. Например, с горки сбегать, скатиться или медленно сойти, ставя ступни ног перпендикулярно спуску; подняться на горку прямо или под углом обычным или приставным шагом и т. д. Два-три раза на протяжении пути проводятся упражнения тренировочного или развлекательного характера: с небольшой горки сойти боком, подняться на нее снова, затем сбегать и т. д.; по скользкому участку дороги (3—5 м) пройти не спеша, ступая на всю стопу всей тяжестью тела; вернуться и пройти снова; на ледяной дорожке прокатиться несколько раз.

2. На пруду. Как изменился пруд?

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

(на запорошенной снегом площадке)

✓ СЛЕД В СЛЕД

Один ребенок прыгает на двух ногах с продвижением вперед так, чтобы четко обозначились следы — «рисует дорожку» (3—5 прыжков), остальные прыгают, стараясь попасть след в след.

✓ ПРОЙДИ ПРЯМО

Дети выстраиваются в шеренгу на расстоянии двух-трех шагов друг от друга и рисуют впереди себя прямую линию. Им предлагается пройти по этой линии с закрытыми глазами. Отмечается, кому это удалось. Используются разные задания: пройти с закрытыми глазами приставным шагом правым, левым боком; спиной вперед.

✓ ТОЧНЫЙ ПРЫЖОК

Каждый рисует для себя круг и становится в его центр. По сигналу дети подпрыгивают и, повернувшись в воздухе на 180°, приземляются внутри круга. При повторении используется двойной прыжок. Дети сами определяют, удался ли им прыжок.

✓ КРИВЫЕ ДОРОЖКИ

Пятеро-шестеро детей рисуют «кривые дорожки» (зигзагом, змейкой и т. п.), остальные наблюдают за ними, подсказывают. Готовые дорожки «продаются». Покупатель подходит к владельцу дорожки и говорит: «Хозяин, хозяин, продай дорожку». Тот в свою очередь спрашивает: «Сколько за нее дашь?» Покупатель должен примерно рассчитать длину дорожки в шагах и ответить, например, так: «Десять шагов и все точные». Покупатель идет по

нарисованной дорожке и считает шаги. Если количество шагов соответствует предложенной цене, он становится «хозяином» дорожки. Правило: дорожка может быть продана при двух условиях:

1) количество шагов соответствует названному (равномерность шага не требуется, поэтому шаги можно «подогнать» к названному количеству);

2) пройти надо точно по начерченной линии.

✓ КТО БЫСТРЕЕ

Намечаются две параллельные линии на расстоянии 10—15 м одна от другой — «старт» и «финиш». По сигналу дети бегут наперегонки. Кто быстрее добежит до финиша?

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

• рисование на тему «Пруд зимой»;

• повторение игр и упражнений во время прогулок на участке детского сада.

✓ «В ЛЕСУ

РОДИЛАСЬ ЕЛОЧКА»

29—30 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе, приседе, широким шагом, приставным, спиной вперед, след в след; бег с высоким подниманием колен, с кружением, с закрытыми глазами; прыжки через препятствия, вверх с доставанием ветки; метание в даль, в цель.

Наблюдения в природе: хвойный лес зимой.

1. Перед выходом напомнить детям стихотворение Р. А. Кудашевой «В лесу родилась елочка». Предложить пойти в лес «в гости к елочке». По дороге сделать две-три кратковременные остановки у одиноко растущих елей. Дети здороваются с елочкой, рассматривают ее, отмечают красоту снежного убора.

Возле маленькой елочки протоптать тропинку по кругу, встать в кружок. От общего круга каждый протаптывает свою дорожку к елочке, продвигаясь вперед, затем назад приставным шагом. Тропинка должна быть прямая, плотно утрамбованная. На тропинке выполняются движения: ходьба в приседе, полуприседе, прямо и спиной вперед, с высоким подниманием колен; приседание, поднимание на носки, выпрыгивание вверх из приседа.

У высокой ели: дети идут друг за другом след в след, широким шагом, с высоким подниманием колен. Вок-

руг ели протаптывается широкая тропинка (боковым приставным шагом). Дети водят хоровод под песню воспитателя «В лесу родилась елочка», танцуют, кружатся, подпрыгивают вверх до ветки.

На опушке леса дети любят зимним пейзажем, отмечают разнообразие елей по высоте, пышности. Вспомнить, у каких елей останавливались по дороге (низкой, высокой), предложить найти ель средней по величине — бег широким шагом, след в след — с высоким подниманием колен.

2. На стоянке. Выбирается место в еловом лесу. Прочитать стихотворение:

*Деревья зимою, деревья зимою
Пронизаны ветром
и стужей самою.*

*И старые сосны, и острые ели
Встают как солдаты,
навстречу метели.*

*В пургу по колени,
буранами гнутся,
Вершинами машут...*

Сдают? Не сдаются!

(М. Дунин)

Дети рассматривают следы на снегу, ищут «птичьи столовые».

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ МЕТЕЛИЦА

Дети становятся вокруг дерева. По сигналу: «Метелица» они подпрыгивают, стараясь достать до ветки и стряхнуть как можно больше снега. Затем можно им предложить покружиться, «как метелица». После игры дети помогают друг другу отряхнуть снег.

✓ ВЬЮГА

Дети становятся в ряд и двигаются вперед, захватывая снег двумя руками и подкидывая его вверх.

✓ ПУРГА

Дети стоят в кругу возле небольшой ели, каждый лепит снежок. По команде все одновременно бросают снежки, стараясь перебросить через ель.

✓ БУРАН

Дети кружатся на месте и с продвижением вперед, одновременно подкидывая вверх снег.

Перед уходом провести короткую беседу о том, что нельзя рубить елки для новогоднего праздника в лесу. Рассказать, что для этой цели елки специально выращиваются в питомниках и продаются. Осторожно срывать одну небольшую веточку ели.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- срезанную веточку ели поставить в воду, оформить в зимний букет, добавив свечу; вечером собраться на ковре, выключить свет, зажечь свечу, представить, как лес выглядывает ночью;

- повторение игр, закрепление слов «метелица», «вьюга», «пурга», «буран»;

- рисование на тему «В лесу родилась елочка».

✓ **«В ГОСТИ К ДЕДУ МОРОЗУ»**

31—32 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: ходьба в приседе, полуприседе, широким шагом, с высоким подниманием колен; бег «галопом» друг за другом и «тройками».

Наблюдения в природе: следы зверей и птиц на снегу, беличье дупло, птичьи гнезда на деревьях, звуки леса.

1. Перед выходом воспитатель предлагает вспомнить, какой скоро будет праздник, без какого гостя он не может состояться: «Сегодня мы с вами отправляемся в зимнюю сказку (во владения Деда Мороза), может быть, встретим и его самого».

Выбирается маршрут, где сочетаются наезженная колея дороги с хорошо протоптанной и еле заметной, прерывающейся тропинкой. Предусматриваются также переходы по мелкому и глубокому снегу. На каждом из участков пути детям предлагается «продемонстрировать» наиболее удобные виды движения (в полуприседе и приседе под ветками деревьев, с высоким подниманием колен по снегу и т.д.).

Воспитатель говорит детям, что есть приметы, по которым можно узнать о жизни лесных обитателей — это следы птиц, зайца, белки на снегу: место беличьей или птичьей «столовой». Дети рассматривают также следы, оставленные транспортом, людьми: грузовая или легковая машина здесь недавно проехала? Чей след на снегу — взрослого или ребенка? В какую сторону прошел человек? Мужчина это или женщина? Какие животные прошли здесь? В какую сторону?

Воспитатель обращает внимание на красоту зимнего леса — это как будто снежное сказочное царство Деда Мороза; громко читает стихотворение А. Некрасова «Не ветер бушует над бором...» В это время кто-нибудь из взрослых незаметно надевает на ноги галоши большого размера и уходит широким шагом в глубь леса, оставляя четкие следы на

снегу, прячется за деревьями, надевает прихваченный с собой костюм Деда Мороза (шубу, шапку, бороду).

2. После чтения стихотворения детям предлагается с закрытыми глазами послушать «лесные голоса». Дед Мороз кричит: «Ау-у!» Воспитатель спрашивает детей, кто бы это мог быть, и обращает внимание на необычно большие следы человека, уходящие в глубь леса. Предлагает идти друг за другом по следу, пытаясь ступать «след в след». На поляне дети видят Деда Мороза. Дед Мороз здоровается, спрашивает, что это за дети ходят в зимнем лесу и не боятся его, самого Деда Мороза, откуда они пришли и не хотят ли пригласить его к себе на елку. После приглашения Дед Мороз вдруг начинает охать, хромать: «Устал я, путь мой был очень долог, мне отдохнуть надо, а вам ждать некогда, пора возвращаться на обед. Что же делать?» Дети высказывают свои предположения. Дед Мороз предлагает отвезти его на лошадках, на тройке. Он рассказывает о тех временах, когда важным средством передвижения были лошади. Тогда часто ездили на тройках. При этом та лошадь, которая была в середине упряжки, называлась коренником. Она бежала ровным шагом, глядя прямо. Крайние лошади назывались пристяжными, они бежали, нагнув головы в сторону. Дед Мороз объясняет, как запрягают лошадей (обыгрывается на одной тройке). Каждому кладется на шею шнур, концы которого пропускаются под мышками. Все трое вожжей Дед Мороз берет в руки, и все начинают движение (лошади бегут «галопом») — Дед Мороз «на тройке» впереди, все остальные за ним.

3. Обратная дорога преодолевается вместе с Дедом Морозом на тройке. Через определенный промежуток времени назначается следующая тройка лошадей. Необходимо сделать так, чтобы все дети побывали в роли лошадей. По приходу в детский сад Дед Мороз вдруг вспоминает, что праздник еще не наступил, что он приехал слишком рано, но зато он сможет узнать, какие подарки хотели бы получить дети. Дед Мороз предлагает детям подумать и написать письмо, в котором надо рассказать, какой бы они хотели получить подарок на Новый год. Затем прощается с детьми и обещает прийти к ним на елку с подарками. Просит нарисовать его портрет и поместить, кто куда хочет (в группе, спальне, на шкафчике, в раздевалке и т.д.). Внизу обязательно написать свое имя.

Последующая работа:

- рисование портрета Деда Мороза (разместить рисунки по желанию детей по всему детскому саду); пригласить всех сотрудников и детей других групп на выставку;

- составление письма Деду Морозу.

✓ **«НОВЫЙ ГОД В ГОРОДЕ»**

33—34 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: зимние забавы.

Наблюдения в природе: свойства снега, льда, деревья в снежном уборе.

1. Сообщить цель похода — принять участие в зимних забавах на городской новогодней елке в парке. Маршрут выбирается таким образом, чтобы можно было сделать одну-две остановки у наряженных елок (на площади, школьном дворе): дети рассматривают их убранство, водят хороводы; закрепляют правила безопасного поведения на улицах города и в местах скопления народа.

2. Обратить внимание на красоту зимнего парка. У главной городской елки организуются веселые игры, катание с горок, скольжение по ледяным дорожкам, хороводы. Взрослые могут взять с собой сказочные новогодние костюмы, которые надевают поверх одежды.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ **ЗМЕЯ**

Дети становятся в колонну, каждый держится двумя руками за пояс впереди стоящего. По сигналу колонна двигается змейкой между снежными постройками. Тот, кто разорвал колонну, выходит из игры.

✓ **ПОЕЗД**

Дети скатываются с невысокой горки по трое-пятеро человек, держась за пояс друг друга (сидя, стоя). Усложнение: проехать в ворота, поднять флажок, проехать спиной вперед и т.п.

✓ **ПО ДОРОЖКЕ НА ДВУХ И ОДНОЙ НОЖКЕ**

Соревнование в беге, прыжках. Побеждает тот, чьи движения наиболее разнообразны.

✓ **ДЕД МОРОЗ**

Ребята по считалке выбирают Деда Мороза и разбегаются по площадке. Дед Мороз бежит за ними и старается дотронуться до одного из детей рукой, «заморозить» его. «Замороженный» должен остановиться

и развести руки в стороны. Игра заканчивается, когда будут «заморожены» все дети (или двое-трое, по усмотрению). Затем выбирают нового Деда Мороза и начинают игру сначала.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- рисование на тему «Новогодняя елка». Работы оформляются в альбом;

- повторение игр, стихов, загадок.

✓ **«САННЫЙ ПОЕЗД»**

35—36, 37—38 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: ходьба и бег с санками; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; катание друг друга на санках; скатывание с горки.

Наблюдения в природе: свойства снега, красота зимнего леса.

1. Перед выходом загадать загадку: «*Под гору коняшка, а в гору дегревяшка. (Санки)*», прочитать стихотворение А. Шибаева:

Хороши, конечно, сани.

Только хитрые они:

Вниз, под горку, едут сами,

А на горку их — тяни.

Предложить детям игру-импровизацию «Санный поезд». Дети разбиваются на пары, у каждой пары — санки. По дороге к месту стоянки выполняются разные движения с санками: дети везут санки вдвоем, по одному; по очереди везут друг друга (сидеть на санках можно по-разному — спиной вперед, боком и т.д.). Во время кратковременной остановки дети отдыхают, сидя на санках. Проводится наблюдение за природой.

2. Стоянка устраивается на месте, где есть пологий скат (горка).

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ **САННЫЙ КРУГ**

Санки расставляют по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Играющие становятся возле своих санок внутри круга. Воспитатель предлагает побегать всем вместе друг за другом так, как будто автомобили едут по дороге. Возле санок автомобили останавливаются, шоферы выходят отдохнуть и присаживаются на них. Потом они снова садятся в машины и едут до следующей остановки. Если круг большой (длинный рейс), то автомобили двигаются до сигнала воспитателя: «Остановка!» Движение автомобилей возобновляется только по указанию воспитателя.

✓ **САННАЯ ПУТАНИЦА**

Играющие колонной вслед за воспитателем бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам. Изредка воспитатель предлагает детям совершить два круга около одних санок.

✓ **ПОПРЫГУНЧИКИ ОКОЛО САНОК**

Дети стоят с двух сторон санок. По команде воспитателя дети выполняют разными способами прыжки на одной и двух ногах возле санок.

✓ **САННЫЙ ПОЕЗД**

Трое или четверо санок поочередно связываются друг с другом. Часть детей везут санный поезд, часть катаются на нем. Затем дети меняются местами.

✓ **КАТАНИЕ С ГОРКИ**

Кататься с горы, сидя на санках вдвоем; спуск с горы, управляя санками с помощью ног; спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую сторону (объезжая флажок, палку); при спуске с горы попасть в мишень снежком; при спуске с горы собрать расставленные вдоль склона два-три флажка; съехать с горки, проезжая воротца; спустившись с горки, проехать как можно дальше, отталкиваясь ногами.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- повторение игр с санками на участке детского сада;

- рисование (апликация) на тему «Катание с горы».

✓ **«ЗИМА В ЛЕСУ»**

39—40 походы

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1ч 15 мин.

Движения: ходьба с высоким подниманием колен, в приседе, полуприседе, широким, приставным шагом; бег широким шагом, «след в след», змейкой; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом, вверх; метание в цель, в даль.

Наблюдения в природе: деревья, птицы, животные в лесу зимой.

1. Перед выходом прочитать стихотворение Е. Трутневой:

Лес и поле белые, белые луга.

У осин заснеженных ветви,

как рога.

Подо льдами крепкими

дремлют воды рек.

Бельми сугробами

лег на крышах снег.

Сообщить маршрут, предложить каждому заметить «самое интересное

и необычное» в лесу. По дороге используются разные движения в зависимости от ширины и проторенности дорожки. Змейкой дети идут между деревьями и кустарниками, в приседе и полуприседе под ветками деревьев, подпрыгивают до веток вверх. На заснеженных участках дети идут след в след, широким шагом.

2. На месте стоянки. Предложить детям внимательно посмотреть вокруг — на деревья, снег; увидеть что-нибудь интересное и рассказать. Ответить на вопросы: есть ли зимой в лесу животные, птицы? Как узнать об этом? Рассмотреть следы на снегу, назвать деревья — ель, сосна, береза, дуб, осина, ольха.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ **Канатоходец**

В снегу протаптывается прямая дорожка на ширину стопы длиной 10—15 м (ходьба, приставляя пятку к носку). Дети передвигаются по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигравшим считается тот, кто сойдет с дорожки.

✓ **ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ ВАЛ**

Протаптывается еще одна дорожка, параллельно первой, на расстоянии 50 см. Дети становятся на одну из дорожек и перепрыгивают через вал. Кто не смог перепрыгнуть, выходит из игры.

✓ **СТОРОЖ**

Выбранный по считалке «сторож» подходит к одному из играющих. Тот сразу же приседает, а «сторож» кладет ему руку на голову — «охраняет» его. Другой рукой он старается задеть детей, которые пытаются дотронуться до сидящего. Те, кого «запятнает» сторож, выходят из игры. Тот, кто «запятнает» сидящего, становится новым сторожем.

Перед уходом осторожно срезать по одной веточке с разных деревьев для дальнейшего наблюдения.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- поставить веточки в воду, наблюдать, какая из них раньше растает;

- повторение игр на прогулках;

- рисование на тему «Лес зимой».

✓ **«ЗИМА В ГОРОДЕ»**

41—42 походы

Общее расстояние — 2,5 км.

Продолжительность — 1ч 30 мин.

Движения: ходьба в парах, со смежной ведущими; бег змейкой; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, спрыгивание прямо,

боком, спиной вперед; метание в цель.

Наблюдения в природе: зимние явления природы и труд людей в городе (в парке, на улицах города, в частном жилом доме).

1. Перед выходом напомнить о правилах безопасного поведения в городе. Маршрут выбирается таким образом, чтобы дети увидели наиболее характерные особенности зимнего пейзажа, деятельности людей в условиях городской зимы. Предусматривается несколько кратковременных остановок.

В сквере, где летом дети наблюдали фонтаны, спросить, почему фонтаны не работают зимой. Предложить детям выполнить движения — спрыгивание с низкого бортика фонтана прямо, боком; бросание снежков в цель.

В парке — обратить внимание на труд взрослых, красоту деревьев в снежном уборе, на снежный покров, следы птиц и животных на снегу, поведение птиц. Спросить детей, зачем в парке развешаны пичьи кормушки, насыпать в них взятый с собой корм.

Понаблюдать за уборкой снега на улицах города.

2. Место стоянки выбирается на окраине города в частном секторе проживания. Прочитать стихотворение С. Маршака:

*В январе, в январе
Много снегу
на дворе.*

*Снег на крыше, на крылечке.
Солнце в небе голубом.*

*В нашем доме топят печки.
В небо дым идет столбом.*

Предложить детям ответить на вопросы: почему кажется, что снега в частном секторе города больше, чем на центральных улицах; чем отличаются условия проживания человека зимой в маленьком частном и большом городском доме; сравнить труд по уборке снега на центральных улицах и на окраине города и др. Организовать катание с горки.

Упражнения и игры по желанию детей.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- выполнение аппликационных работ, рисование на тему «Зима в городе»;

- повторение стихов, загадок о зиме.

✓ «ПТИЦЫ И ЖИВОТНЫЕ В ЛЕСУ»

43—44 походы

Общее расстояние — 2,5 км.

Продолжительность — 1ч 30 мин.

Движения: ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе, при-

седе, широким и приставным шагом, спиной вперед, след в след; бег след в след, с кружением; прыжки с поворотами, вверх с доставанием веток, в длину с места; метание снежков в даль.

Наблюдения в природе: жизнь птиц и животных в лесу зимой.

1. Перед выходом задать детям вопросы: можно ли увидеть в зимнем лесу птиц и животных, каких? Чем они питаются, где прячутся? Рассказать, что клесты, в отличие от других птиц, выводят птенцов зимой. Загадать загадки: «Я по дереву стучу, червяка гостать хочу, хоть и скрывается под корой, все равно он будет мой (Дятел)»; «Пусть я птичка-невеличка, у меня, грузья, привычка — как начнутся холода, прямо с севера сюда (Снегирь)»; «В сосне дупло, в дупле тепло, а кто в дупле живет в тепле? (Белка)»; «Кто осенью спать ложится, а весной встает? (Медведь)»; «Косой бес поскакал в лес (Заяц)»; «Не барашек и не кот, носит шубу круглый год. Шуба серая — для лета, для зимы — другого цвета (Заяц)».

Маршрут выбирается таким образом, чтобы дети могли идти по широкой проторенной дорожке, узким тропинкам, по снегу разной толщины. Используются движения: ходьба и бег широким шагом, с высоким подниманием колен, след в след, ходьба в приседе и полуприседе под деревьями и кустарниками разной высоты; подпрыгивание с доставанием веток. На кратковременной стоянке предложить детям встать под березой, посмотреть вверх. Через ветки хорошо просматривается небо, отметить его цвет, форму облаков и т.д. Перейти под ель — неба сквозь густые ветки не видно. Посмотреть со стороны на эти деревья и объяснить причину этого. Встать с подветренной стороны ели, отметить, что густая хвоя дерева защищает от ветра. Под березой от ветра не спрячешься, разве что прислонившись к стволу.

2. На стоянке. Предложить детям отметить признаки жизни птиц и животных: следы на снегу, остатки пищи под деревьями, голоса птиц.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ ПРОТАПТЫВАНИЕ ТРОПИНОК

Предложить детям «нарисовать» свою, не похожую на другие, тропинку, используя ходьбу приставным шагом прямо, боком, спиной вперед и т.д. Тропинка может быть широкая, узкая, с препятствиями из снежного сугроба, длинная, короткая, извилистая, угловатая, круглая и пр.

После рассматривания тропинок соединить их все вместе — построить большой «дом».

✓ КТО В ДОМЕ ЖИВЕТ?

Каждый из детей берет на себя роль птицы или животного, о которых шел разговор. Дети разбегаются, пытаются оставить на снегу следы «своего» животного или птицы. На сигнал: «Домой!» — каждый бежит к своей тропинке. Отмечается, кому удалось быстрее занять свое место в доме.

Самостоятельные движения детей: метание снежков в даль, бег с кружением, прыжки с поворотами на 90°, 180°. Перед уходом собрать шишки под деревьями.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- изготовление игры «Парные картинки» (с изображением следов на снегу);

- поделки из шишек.

✓ «ЦВЕТЫ ЗИМОЙ»

45—46 походы

Общее расстояние — 2,5 км.

Продолжительность — 1ч 30 мин.

Движения: ходьба в парах, в колонне, со сменой ведущего, широким и приставным шагом, в разном темпе.

Наблюдения в природе: цветущие растения зимой — их заботливо выращивают люди.

1. Перед выходом обратить внимание на то, что деревья, кустарники, травы, цветы покрыты снегом, крутом — бело. Спросить детей, возможно ли зимой увидеть красивые цветущие растения, живые яркие цветы? Сообщить об экскурсии в цветочный магазин. Маршрут выбирается по тихим улицам, где много заснеженных деревьев, бросается в глаза белизна пейзажа, отсутствие ярких красок в природе. По дороге закрепляются правила безопасного поведения на улицах города. Несколько кратковременных остановок делается там, где продаются живые цветы на улице. Отметить, как сохраняются цветы на морозе, спросить детей, где выращиваются такие цветы зимой.

2. Около цветочного магазина остановиться, рассмотреть витрину. В магазине отметить, как много красивых, ярких растений; назвать знакомые цветы. Обратить внимание на красивое оформление букетов. Попытаться отличить живые цветы от искусственных; закрыть глаза, представить разнообразие цветочных оттенков. Выяснить у продавцов, отку-

да поступают эти цветы, кто их покупает, как можно сохранить живые цветы. Хорошо приурочить экскурсию в цветочный магазин к знаменательной дате или дню рождения кого-то из детей. В этом случае можно купить цветы и подарить имениннику. Перед уходом дети благодарят работников магазина.

3. Короткая дорога обратно с останков в парке, где организуются свободные игры детей с использованием разнообразных движений.

Последующая работа:

● коллективная работа (рисование или аппликация) на тему «Витрина цветочного магазина»;

● составление коллективного рассказа «В цветочном магазине».

✓ **«УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ»**

47—48 походы

Общее расстояние — 2,5 км.

Продолжительность — 1ч 30 мин.

Движения: ходьба и бег с высоким подниманием колен, широким, приставным шагом, спиной вперед, с закрытыми глазами; прыжки с продвижением вперед, в стороны, с поворотами, вверх, в длину с места и с разбега; метание в цель, в даль.

Наблюдения в природе: деревья, животные, птицы в зимнем лесу; свойства снега.

1. Перед выходом напомнить детям о том, что идет последняя неделя зимы. Предложить отправиться в лес, чтобы запомнить его зимние приметы. По дороге в местах кратковременной остановки обратить внимание на:

— снег (белый, голубой, серый, фиолетовый, темный — в зависимости от освещенности, различная толщина его покрова);

— ветер (разный в лесу, в поле);

— деревья (четко выделяются цвет стволов, форма кроны, толщина веток);

— следы на снегу животных, птиц;

— звуки леса;

— специфику зимнего пейзажа.

2. На месте стоянки. Загадать загадки про «главное зимнее»: «Я, как песчинка, мал, а землю покрываю, я из воды, а с воздуха слетаю. (Снег)»; «Как пух, лежу я на полях и, как алмаз, блещу при солнечных лучах. (Снег)»; «Гуляет в поле, да не конь, летает на воле, да не птица. (Ветер, метель, вьюга)»; «Хоть бескрылый, а летает, безголосый, а свистит... Сосны с корнем вырывает — так порою он сердит! (Ветер)»; «Рук много, а нога одна. (Дерево)»; «Все

я вижу. Все я знаю. А не знаю, так узнаю. Не узнаю — не беда, можно выдумать всегда, Что творится в лесу — на хвосте принесу. (Сорока)»; «Потрудилась лучше всех: набрала орехов мех, засушила грибов целых десять коробов. Дома сгелала побелка — зимовать готова... (Белка)».

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

✓ **СНЕЖНЫЕ ДОРОЖКИ**

Дети протапывают дорожки разной ширины, длины, формы, выполняют на дорожках движения. Задача — придумать как можно больше движений.

✓ **МЕТКИЙ СТРЕЛОК**

Скатать несколько небольших снежных комьев, бросать в них снежками, посчитать количество попаданий.

✓ **КТО ДАЛЬШЕ, КТО ВЫШЕ**

Подбрасывать снежки вверх, бросать в даль.

✓ **ВЕТЕР И ВЕТЕРКИ**

Ведущий — ветер — показывает движения, ветерки должны повторить их в точности. Движения: бег в разных направлениях, с разным положением рук, с высоким подниманием колен, с кружением и приседанием, широким шагом, галопом. Тот, кто выполнит движение неправильно или запоздает, выходит из игры.

✓ **К НАЗВАННОМУ ДЕРЕВУ БЕГИ**

Отмечается, кто правильно найдет названное дерево. Тот, кто ошибся, выходит из игры или становится ведущим. Около дерева дети выполняют прыжки до ветки, встанут вокруг дерева, взявшись за руки и т.д.

Дети свободно гуляют по лесу. Задание: найти птичью или беличью «столовую», следы птиц, зайца, белки.

Перед уходом обратить внимание на красоту зимнего пейзажа. Прочитать стихотворение С. Есенина:

Заколдован невидимкой

Дремлет лес под сказку сна.

Словно белою косынкой

Подвязалась сосна.

Понагнулась, как старушка,

Оперлася на клюку,

А над самою макушкой

Долбит дятел на суку.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

● коллективное рисование (аппликация) картины «Зимний лес»;

● повторение загадок, игр.

✓ **«СЛЕДОПЫТЫ»**

49—50 походы

Общее расстояние — 3 км.

Продолжительность — 1ч 45 мин.

Движения: ходьба в приседе, полуприседе, приставным шагом; бег широким шагом, «галопом», след в след; прыжки на одной, на двух ногах, с поворотом.

Наблюдения в природе: зимние обитатели леса.

1. Перед выходом прочитать стихотворение И. Сурикова «Зима». Выделить слова: «...Темный лес, как шапкой, принакрылся чудной, и заснул под нею тихо, непробудно...»

Спросить детей, действительно ли лес и все его обитатели спят зимой?

Показать детям заранее заготовленные карточки с нарисованными следами собаки, кошки, лисы, зайца, белки, мыши, а также рисунки шишек, обкусанных белкой, обглоданных лесной мышью, распущенных дятлом. Предложить игру «Следопыты».

По дороге сделать три-четыре кратковременные остановки в местах, где четко выделяются следы на снегу. Определить, чьи следы — человека, животного, птицы, куда они ведут; пройти по следу.

2. На месте стоянки. Дети по одному или группами находят чей-то след, идут по следу, повторяют след прыжками. Обратить внимание на места птичьей и беличьей «столовой», на различие шишек, которыми лакомились те или другие; собрать их, чтобы показать детям из других групп. Предложить утрамбовать снег на небольшом участке и зарисовать следы палочкой. Движения и игры по желанию детей. Перед уходом обобщить увиденное.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

● составление рассказов «Как мы были следопытами»;

● собрать рассказы в рукописный сборник, оформить детскими рисунками.

✓ **ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЗИМНЕЙ СТРАНЕ**

(сценарий похода-развлечения)

Выйдя на прогулку, дети находят в сугробе конверт, а в нем телеграмму от красавицы Весны: «Ребята, помогите! Освободите меня из замка Зимушки-зимы! Без вашей помощи мне не обойтись!» Воспитатель говорит: «Дети, чтобы получить ключ от замка необходимо пройти

длинный путь по снежной зимней стране. Дорога будет нелегкая, нас ожидает много препятствий, трудных заданий. Согласны ли вы все преодолеть, чтобы освободить Весну?» К телеграмме прилагается карта Снежной страны и компас. На карте изображены пункты остановки с интересными названиями.

Воспитатель. *Что с собой берут путешественники, чтобы не сбиться с пути? (Компас).* Как без компаса можно ориентироваться в направлении сторон света? (По звездам — стать лицом к Полярной звезде — это север, сзади — юг, справа — восток, слева — запад; по солнцу — всходит на востоке, садится на западе; по веткам деревьев — с северной стороны веток меньше, ствол покрыт мхом; по муравейникам — размещаются с южной стороны дерева (там теплее).

Молодцы! Надеюсь, мы не собьемся с пути, будем внимательно рассматривать карту, ориентироваться по компасу. Сначала попробуем определить стороны света по приметам. (Дети выбирают характерный ствол дерева, веток покрытый мхом, с преобладанием веток на одной стороне. Затем сверяют правильность своих выводов с показаниями компаса).

Чтобы найти первую остановку, давайте посмотрим, в какую сторону нам надо идти.

Дети определяют по карте стороны света, направление движения по компасу и идут к первой остановке «Зимний лес». Не доходя 10—15 м, воспитатель предлагает каждому определить на глаз, сколько шагов осталось до стоянки, а затем сосчитать свои шаги — кто определил точно (разрешается подгонять количество шагов — увеличивать или уменьшать длину шага). Остановка располагается на открытом пространстве, с которого удобно рассмотреть многоярусность смешанного леса: верхний ярус — сосны (самые высокие деревья); ярус пониже — лиственные деревья, ели; следующий ярус — высокие кустарники (сирень, жасмин и подрастающие деревца); самый нижний ярус — травы. Зимой этот нижний ярус находится под снегом.

В лесу человек — гость, он должен соблюдать правила поведения, чтобы не нарушить жизнь леса, его обитателей. Дети вспоминают эти правила: не задевать ветки кустов (зимой они очень хрупкие и легко ломаются); не шуметь, чтобы не на-

путать лесных жильцов и услышать их голоса и шорохи; не оставлять после себя мусор, горящий костер. Проводится подвижная игра «К названному дереву беги».

Дидактическая игра «Узнай, с какого дерева ветка?»

Воспитатель дает каждому ребенку по небольшой веточке, подготовленной заранее. Дети должны определить, с какого дерева ветка, объяснить, почему они так решили. (Использованные веточки не выбрасываются.)

Сверить по карте-схеме дальнейшее продолжение пути. Следующая остановка — «Птичья столовая». До нее дети идут, подражая движениям животных, птиц. На поляне висит кормушка, видны следы птиц.

Воспитатель загадывает загадку: «*В зимний день среди ветвей стол накрыли для гостей (Кормушка)*». Дети насыпают в кормушку принесенное лакомство для птиц, вешают кусочки сала, нанизывают на ветки ломтики хлеба.

О птицах можно загадать следующие загадки: «*Непосега, невеличка, желтая почти вся птичка. Любит сало и пшеничку. Как зовут ее? (Синичка)*»; «*Уличный мальчишка в сером армячишке. По двору шныряет, крошки собирает. (Воробей)*»; «*Каждый год я к вам лечу. Зимовать у вас хочу. И еще красной зимой ярко-красный галстук мой. (Снегирь)*»; «*Ни дровосек, ни плотник, а первый в лесу работник. (Дятел)*»; «*Вертится, стрекочет. Весь день хлопочет. (Сорока)*».

Дети отгадывают загадки. Проводится подвижная игра «Найди свой дом». Каждый играющий получает эмблему с изображением птицы. На поляне обозначаются птичьи дома — «Север» и «Юг». По сигналу каждый бежит в свой дом (перелетные птицы — на юг, зимующие — на север). Затем дети меняются эмблемами, и игра повторяется.

Каждый вспоминает приметы о птицах: вороны и галки садятся на верхушки деревьев — к морозу; ласточка прилетела — скоро гром зазвенит; увидел грача — весну встречай и т.д.

Дети прощаются с кормушкой и отправляются к следующей остановке. По дороге они время от времени сверяют свой путь с картой (особенно на развилке дорог, проходя помеченные на карте условные приметы).

Следующая остановка «Снег и лед» делается на берегу водоема. Воспитатель загадывает загадку: «Ска-

путь бела все поле огела. (Снег)», спрашивает детей: «Что такое снег, лед, гололед, гололедица? Из чего они сделаны? Почему снег белый? Чем он полезен? Чем опасна гололедица? Какой бывает снег? (Липкий, рассыпчатый, рыхлый, слепаемый в наст и т.д.)» Дети через цветные стеклышки рассматривают снег, лед. Проводится игра «Попади в цель». Дети бросают снежки в обозначенную цель (ствол дерева, пенек, на лед, в лунку на реке и т.д.).

К следующей остановке дети идут «след в след». Воспитатель спрашивает: «Чьи же это следы? Может, мышка бежала или ворона прыгала, а может, это слон оставил следы? К нам Весна шагает быстрыми шагами, и сугробы тают под ее ногами...» Дети подходят к «замку» Зимы (затем строится из снежных сугробов и украшается цветными льдинками, ленточками, веточками и т.д.). Их встречают три сторожа — три зимних месяца. Дети должны отгадать их.

Декабрь. Землю снегом одеваю, елку наряжаю. Кто я?

Январь. А я — середина зимы.

Февраль. Я — злой, холодный, ветреный и голодный.

Дети снежками разбивают «замок» Зимы, оттуда выходит Красавица — Весна, благодарит детей. Все вместе поют песню о Весне. Короткой дорогой возвращаются домой. Каждый несет веточку дерева (они были использованы в игре), чтобы поставить в вазу с водой. Распустившаяся впоследствии веточка — подарок весны.

(Продолжение следует)

*Поздравляю читателей
журнала "Трапезка"
с наступающим
2001 годом!
Пусть новое
высшее пришествие
разоветь и счастье
в каждой дом, и пусть
сбудутся все ваши
мечты!*

Д.И.