**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Организация подвижных игр с детьми**

**на воздухе в зимний период»**

          Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.
          Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15°, со старшими — не ниже -22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают  детям эмоциональную и физическую зарядку.
        Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом **зимняя одежда ребёнка должна быть** теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии.

         Но самый главный элемент **закаливающих зимних прогулок - подвижные игры.** Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!



**Зимние подвижные игры для детей**

**СНЕЖИНОЧКИ - ПУШИНОЧКИ.**

**Вариант 1.**Дети движутся гурьбой во­круг снеговика, повертываясь одновременно и вокруг себя. Че­рез некоторое время направление движения меняется, хоро­вод кружится в другую сторону. Взрослый  говорит:

 **«Снежи­ночки-пушиночки устали на лету,**

**кружиться перестали, присе­ли отдохнуть».**

Играющие останавливаются, приседают. Отдох­нув немного, возобновляют игру.

**Вариант 2.**Дети свободно распределяются по площадке, руки в стороны. Затем начинают кружиться и говорить слова:

**«Снежи­ночки-пушиночки устали на лету,**

**кружиться перестали, присе­ли отдохнуть».**

По окончанию слов дети приседают на корточки.

**Правила:**кружиться спокойно.

**Дозировка:**4 раза.

**ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ.**

    На одной стороне площадки от­мечается дом зайцев. По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок, он зайка. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие дви­жения:

**Зайка беленький сидит,**

**Он ушами шевелит.**Дети, присев, поднимают руки к

**Вот так, вот так**голове и шевелят кистями

**Он ушами шевелит.**

**Зайке холодно сидеть,**

**Надо лапочки погреть,**

**Хлоп, хлоп, хлоп**                             Дети хлопают в ладоши.

**Надо лапочки погреть,**

**Зайке холодно стоять,**

**Надо зайке поскакать.**

**Скок – скок, скок – скок,**Дети подпрыгивают на двух ногах

**Надо зайке поскакать.**

**Кто – то зайку испугал,**

**Зайка прыг и убежал.**

Взрослый хлопает в ладоши. Дети вместе с зайкой убегают в свой дом.

**Правила:** выполнять движения согласно тексту, прыгать. отталкиваясь двумя ногами.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**ЗИМА ПРИШЛА!**

     Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, сне­говиком и т. п. Взрослый говорит: **«Сегодня тепло, солныш­ко светит, идите гулять!»**Дети выбегают из укрытий и разбе­гаются по площадке. На сигнал: **«Зима пришла, холодно! Ско­рей домой!»** — все бегут на свои места и снова прячутся.

**Дозировка:**3-4 раза.

**СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР.**

 Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «Ветер задул сильный, силь­ный. Разлетайтесь, снежинки!» — разбегаются в разных направ­лениях по площадке, расправляют руки в стороны, подкачива­ются, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращай­тесь, снежинки, в кружок». Дети сбегаются в кружок и берут­ся за р

**БЕРЕГИСЬ, ЗАМОРОЖУ.**

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. **«Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», -** говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

**Дозировка:**3-4 раза.

**МОРОЗ.**

С помощью считалки выбирается Дед Мо­роз.

**Ты зеленый, ты красный,**

**Ты в шубе, ты в кушаке,**

**У тебя синий нос,**

**Это ты, Дед Мороз!**

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. Замороженный стоит неподвижно в любой позе.

**Правила**: разбегаться можно только после окончания считалки. В момент за­морозки можно принять любую позу. Вы­игрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

**Дозировка:**3-4 раза.



**ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.**

Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

**Возьмём снега мы немножко,**

**Снежки слепим мы в ладошках.**

**Дружно ими пробросались —**

**Наши руки и размялись.**

**А теперь пора творить,**

**Бабу снежную лепить.**

**Ком за комом покатили,**

**Друг на друга водрузили.**

**Сверху третий, малый ком.**

**Снег стряхнули с рук потом.**

**Правила:**дети за воспитателем повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту.

**Дозировка:**3-4 раза.

 А также на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика…

          Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.