**Двигательная активность на прогулке зимой.**

Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры – катание на санях, лыжах, игры со снегом и др. – обогащают содержание прогулок, увлекают детей. Это позволяет увеличить продолжительность прогулок, что особенно важно при низких температурах.

Ежедневная продолжительность прогулке детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулке сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°с и скорости ветра более 15 м/с.

Во время прогулке с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДО.

Любимое зимнее развлечение **малышей** – санки, и катание на них надо широко использовать на прогулках. Но и ходьба на лыжах вполне доступна детям 3-4 лет. Поэтому их надо научить простейшим приемам передвижения на лыжах, спускам с небольших горок. Малышам можно попробовать покататься и на коньках, однако это еще не всем удается.

Малыши любят подвижные игры со снегом, забавы, с удовольствием выполняют предложенные воспитателем упражнения.

В воспитательном отношении чрезвычайно важно, чтобы малыши совместно с более старшими детьми и воспитателем участвовали в сооружении разнообразных построек и лепке фигур из снега. Для этого необходимы такие предметы, как деревянные лопатки, совочки, метелки, фанерные щиты, ведерки, санки с ящиком и пр. Прежде всего надо потрудиться над постройками, которые стимулируют участие детей в творческих ролей и подвижных играх. Дети с удовольствием сооружают на участке снежную горку, лесенку, вал, лабиринт, дугу-воротца для подлезания, стенку-мишень для попадания в нее снежками и т. п. Из нега можно построить ледокол, самолет, паровоз, дом, фигуры различных зверей.

**Старших дошкольников** привлекают более сложные способы скольжения по ледяным дорожкам, спуски с гор на санках и лыжах, быстрый бег на коньках, разнообразные игры на снежной площадке. Играя и упражняясь зимой на улице, дети получают возможность проявить смелость, ловкость, сноровку, самостоятельность.

**Формы и методы оздоровления детей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Формы и  методы | Содержание | Контин-гент  детей |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни. | -щадящий режим (адаптационный период). | Все группы |
| 2. | Физические упражнения. | -утренняя гимнастика;  -гимнастика пробуждения после дневного сна;  -физкультурные занятия;  -дополнительные физкультурные занятия по коррекции плоскостопия;  -подвижные, спортивные игры; | Все группы |
| 3. | Активный отдых. | -дни здоровья, досуги;  -развлечения, соревнования, игры, забавы. | Все группы |
| 4. | Профилактическая гимнастика. | -дыхательная;  -пальчиковая;  -звуковая;  -артикуляционная;  -улучшение осанки, плоскостопия, зрения. | Все группы |
| 5. | Воздушные ванны. | -проветривание помещений;  -прогулки на свежем воздухе. | Все группы |
| 6. | Свето-цвето терапия. | -обеспечение светового режима;  -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса. | Все группы |
| 7. | Музыко-терапия. | -музсопровождение режимных компонентов;  -музоформление фона занятий. | Все группы |
| 8. | Аутотренинг и психогимнастика. | -игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  -коррекция поведения;  -релаксация. | Ст.  дошк.  возраст. |
| 9. | Закаливание. | -хождение босиком (после дневного сна, летом)  -ходьба по рефлексогенным дорожкам;  -посещение бассейна;  -водные процедуры (мытье рук, умывание, игры с водой). | Все группы |
| 10. | Массаж. | -игровой;  -самомассаж;  -массаж по Уманской. | Все группы |