Не секрет, что для физического развития, укрепление организма дети должны как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима - не исключение из этого правила! А чтобы холод не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, нужно их чем – то занять. Необходимо лишь следить за тем, чтобы интенсивнее движения, сменялись более спокойными.

На улице с детьми нужно играть (подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ).

*Методические рекомендации для педагогов*.

1. Не используйте игры с долгим и интенсивным бегом, чтобы дети не вспотели.
2. В играх не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, в высоту, преодоления препятствий, гимнастических упражнений и др.)
3. Игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий, у детей обязательно должны быть надеты непромокаемые варежки или перчатки.
4. Зимние игры, забавы, развлечения лучше проводить на утрамбованной площадке.
5. Дети любят копать снег (особенно малыши) и чтобы это делать им было легче, после снегопада снег на участке нужно сгрести и разрыхлить.

В подвижных играх и забавах можно использовать строительный материал – снег и постройки из него: горки. ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

Игры со снегом для детей 3-4 лет достаточно просты: они раскапывают снег, накладывают в ящики или другие формы. Можно соорудить несложную постройку, например, вал для перелезания, домик для кукол или животных.

С 4 лет воспитанников можно привлекать к лепке несложных построек для игр. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрапбовывают , пытаются самостоя-

тельно что – нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

С 5 лет можно показать детям новые способы обработки снега, научить делать снежные фигуры. Взрослый чертит на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т.д.), дети по линиям «надрезают» снег и снизу осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если их слегка смочить водой, получится прочный строительный материал. Можно построить снежный городок, а затем организовать в нем праздник с играми, лыжными эстафетами, гонками на санках.

На прогулке можно использовать не только подвижные, но и игры на развитие наблюдательности, внимания, умения ориентироваться. Например, такие.

*«Запомни как можно больше предметов и назови их»*

Первый вариант: вдоль ската горки через равное расстояние установить предметы, (флажки, палки и др.). Каждый участник, скатываясь с горки на санках, должен запомнить как можно больше предметов.

Второй вариант. Бег по маршруту (30 м), вдоль которого установлены разные предметы. Задание то же: запомнить как можно больше предметов на своём пути.

«*Угадай, чьи следы?»*

Первый вариант. Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы (человека, кошки, птицы и т.д.). Во время прогулки воспитанники рассматривают их и определяют, чьи они. Можно предложить детям оставить свои следы на снегу и сравнить их.

Второй вариант. Попробовать прочитать следы лыж и определить, когда прошёл лыжник (запорошена лыжня или нет) и в какую сторону (по отпечаткам концов лыж и следов от палок).

Это упражнение можно дополнить: показать детям веточку и предложить внимательно осмотреть её в течение 30-40 с.Затем спрятать и попросить ответить на вопросы: сколько на ветке сучков? Сколько из них сломанных, от какого дерева эта веточка?

Провести прогулку содержательно и весело помогут игры – эстафеты, аттракционы.

*«Шагай шире» (с 3 лет)*

Необходимо прочертить две линии между ними 3-4 м. Дети должны широкими шагами (или прыжками) как можно быстрее дойти до противоположной черты.

*«Кто быстрее слепит 10 снежков?» (с 4 лет)*

По команде дети начинают лепить снежки и складывают их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает тот, кто раньше слепит 10 комков и поднимет последний комок над головой.

*«Снежки» (с 4 лет)*

Дети лепят снежки и бросаются друг в друга (только в ноги!)

Можно разделить детей на две команды*.* Тогда то, в кого попадут снежком, выбывает из игры. Выигрывает команда, у которой останется больше игроков.

*«Флажки» (с 5 лет)*

В игре принимают участие все дети. Вдоль ската горки расставлены палочки с ленточками на них. Необходимо прокатиться с горы на санках и схватить флажок.

Побеждает тот, кто собрал больше флажков.

*«Кто быстрее слепит снеговика?» (с 5 лет)*

Дети разбиваются на пары, каждая получает задание слепить снеговика. Для этого необходимо скатать комки разного размера, поставить их друг на друга. Сделать снеговику глаза, брови, нос, рот (из морковки и угольков) и надеть шапку (ведро).

Выигрывает пара, быстрее закончившая работу.

Рекомендации: дети о работе должны сами, игра начинается по команде «Приготовились! Начали!»

*«Льдинка» (с 5 лет)*

В игре принимают участие все дети. Дети стоят по кругу. В середине – водящий с льдинкой. Он ногой отбивает её, стараясь попасть в ноги кому – нибудь из детей, которые подпрыгивают, чтобы она не коснулась их ног. Если льдинка коснулась какого – либо ребёнка, он показывает любое движение. Выигрывают дети, которых льдинка не коснулась ни разу, из них выбирается новый водящий.

*«Чья команда быстрее?» (с 6 лет).*

Играющие строятся в две колонны. На расстоянии 10 м (можно меньше) от играющих отмечается финиш. По команде «Внимание! Марш!» двое детей (по одному из каждой колонны) надевают лыжи и скользят на них до финиша. Потом снимают и, держа их вертикально в одной руке, быстро возвращаются и передают лыжи следующим.

Побеждает команда, игроки которой первыми проделают весь путь. Последний участник команды должен отдать лыжи первому.

Рекомендации: двигаться на лыжах нужно без палок, в игре принимают участие все дети.

*«Ловкачи» (с 6 лет)*

Играющие делятся на 2-3 команды. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут 2м, подлезают под ворота (из двух скрещенных лыжных палок) влезают на снежный вал (шириной 30-40 см), бегут (или быстро идут по нему), спрыгивают. Как только один участник спрыгнул с вала, начинает движение следующий игрок этой команды.

Выигрывает команда, которая быстрее всех закончит эстафету и не нарушит её условий: не собьёт ворота, не упадёт на валу и при спрыгивании.

«Катание на санках с горы».

На середине ската горы, на высоте вытянутой руки ребенка, укрепляется верёвка. На неё вешают колокольчик или цветные ленты (флажки). Проезжая на санках, ребёнок звонит в колокольчик или снимает ленты.

Возможен другой вариант: взять ленту (флажок) определённого цвета или во время скатывания с горки бросить снежок в ящик, стоящий сбоку.

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок расширяют двигательный опыт детей, совершенствуют навыки основных движений, развивая ловкость, быстроту, выносливость, формируют самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.