**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 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 или залу, 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.

 **Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

**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.

 **Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

**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.

 **Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

**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, покачива­ются, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращай­тесь, снежинки, в кружок». Дети сбегаются в кружок и берут­ся за руки.

Дозировка: 3-4 раза.

 **Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

**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.

 **Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

**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.

**А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры»**

(Белорусская народная игра)

**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.

 **К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду»**

 **МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС.**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располага­ются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз — Красный нос. Он произносит:

**Я Мороз — Красный нос.**

**Кто из вас решится**

**В путь-дороженьку пуститься?**

Играющие хором отвечают:

**Не боимся мы угроз,**

**И не страшен нам мороз.**

 После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчиты­вает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учиты­вается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После каждой перебежки выбирают нового Мороза.
В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

**Правила:** перебегать через площадку после окончания слов; замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз.

**Дозировка:** 3 раза.

 **Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

А так же 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.

**Разработал: руководитель физического воспитания МАДОУ № 196 М.В. Пышненко**