

# *Зимние прогулки*

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  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . 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.**

Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь 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».**

**Дозировка:** 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.



## **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 заяка. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения:

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит. Дети, присев, поднимают руки

Вот так, вот так к 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.



## **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.

## **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,**

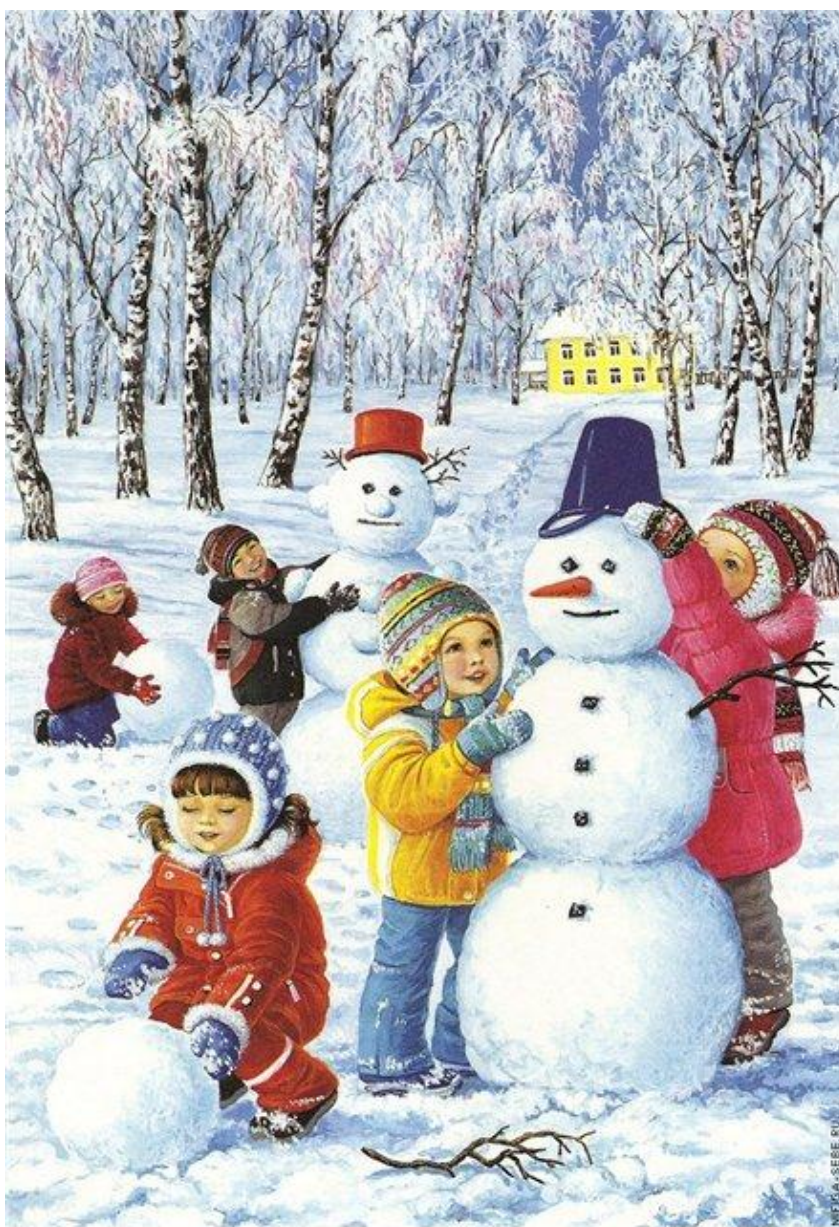
**Ты в шубе, ты в кушаке,**

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



Деду Морозу.

### **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 покатали,  
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.



## **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.

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.**

## Игры и забавы с санками

### Саный круг

В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

### Санная путаница

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.

В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

### Парное катание

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

### Оленьи упряжки

Заранее изготовьте рога из картона или веточек, прикрепите их к шапкам детей-олений. К санкам нужно привязать две веревочки: за од-



ну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).

### **Веселые тройки**

Нужно заранее изготовить упряжь — дугу с колокольчиками, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки с двумя малышами. Правит тройкой сидящий впереди. Потом дети меняются местами.

### **Игры на снежной площадке**

#### **Зима пришла!**

Дети разбегаются по площадке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком). На слона взрослого «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.

#### **Снежинки и ветер**

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки

#### **Найди Снегурочку**

Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.

Воспитатель. Ребята, сегодня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давайте ее найдем.

Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают, кружатся парами.

### **Лиса в курятнике**

С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

### **Зайка беленький сидит**

Дети, имитируя зайчиков, бегают, веселятся на полянке (площадке), приседают на корточки.

Взрослый

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети подпрыгивают на двух ногах на месте.

Мишка зайку испугал. Зайка прыг... и ускакал.

Взрослый изображает медведя и пугает детей, они разбегаются по площадке.

### **Снежиночки-пушиночки**

Дети-снежинки кружатся вокруг себя и снеговика. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону.

Взрослый

Снежиночки-пушиночки Устали на лету, Кружиться перестали, Присели отдохнуть.

Снежинки останавливаются, приседают отдохнуть, после чего игра возобновляется.

## **Забавные упражнения**

### **Белые медведи**

Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

### **По снежному мостику**

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

*Методические указания для педагогов:* следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

### **Поезд и туннель**

Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд проходит в туннель.

Дети меняются ролями и игра продолжается.

### **Стенка-мишень**

Дети играют группами по несколько человек, каждый готовит для себя по 5 снежков.

На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.

*Методические указания для педагогов:* вместо нарисованной мишени в стене могут быть сделаны отверстия, в которые нужно попасть, любой формы — круглые, квадратные, треугольные и т.п.

### **Снайперы**

На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить их снежком.

*Методические указания для педагогов:* можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов.

В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).

### **Кто дальше?**

Дети становятся в шеренгу, в одной руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай

правой (левой)!» все одновременно) стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

### **Кто к нам в гости приходил?**

«Кто к нам в гости приходил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу следы (собаки, зайца, кошки, птиц).

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарекают)

