Консультация для родителей:

**«Организация подвижных**

**игр с детьми на воздухе в зимний период»**

**Подготовила воспитатель**

**Афанасьева Анастасия Владимировна**

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.

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!

**Мы предлагаем 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

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 Надо зайке поскакать. ногах

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»

**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.**