

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №14»

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 движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ , со старшими – не ниже  $-22^{\circ}\text{C}$ . 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, нужно правильно их одевать. Зимняя одежда ребенка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать малыша: 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»

**Вариант1.** Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, одновременно поворачиваясь вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону.

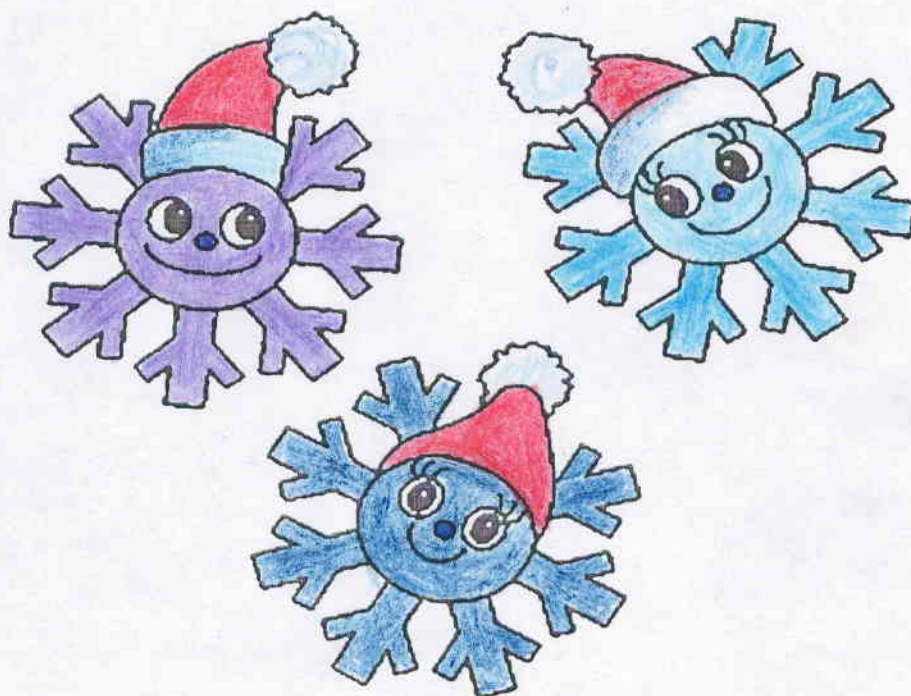
Взрослый говорит: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» ( Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру).

**Вариант2.** Дети свободно распределяются по площадке, руки в стороны. Затем начинают кружиться со словами: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». По окончании слов дети приседают на корточки.

Игра повторяется 4 раза.

### Правила

Кружиться нужно спокойно.



## «Зайка беленький сидит»

*Описание.* На одной стороне площадки отмечают «дом зайцев». По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок – «зайка». Дети вместе со взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения.

**Зайка беленький сидит,**

**Он ушами шевелит.**

*Присев, поднимают руки к голове и шевелят кистями.*

**Вот так, вот так –**

**Он ушами шевелит.**

**Зайке холодно сидеть,**

**Надо лапочки погреть,**

**Хлоп, хлоп, хлоп...**

*Хлопают в ладоши.*

**Надо лапочки погреть.**

**Зайке холодно стоять,**

**Надо зайке поскакать**

**Скок-скок, скок-скок...**

*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».*

*Игра повторяется 3-4 раза.*

## **Правила**

Выполнять движения согласно тексту, прыгать – отталкиваясь двумя ногами.



### «Зима пришла!»

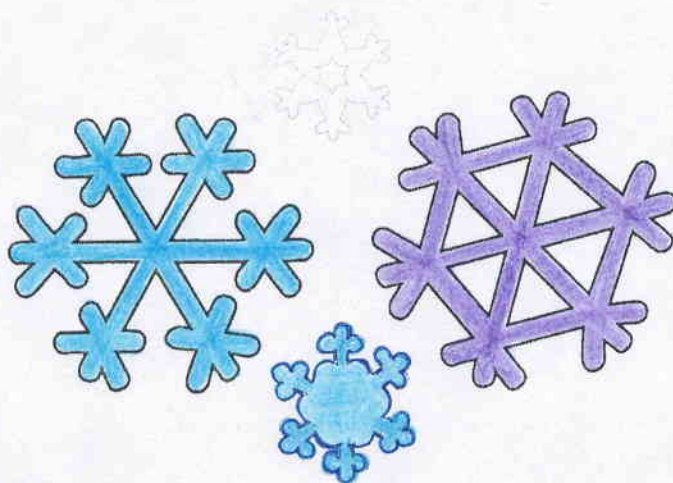
**Описание.** Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п. Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! Скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.

Игра повторяется 3-4 раза.

### «Снежинки и ветер»

**Описание.** 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.

Игра повторяется 3-4 раза.



### «Берегитесь, заморожу»

**Описание.** 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».

Игра повторяется 3-4 раза.

## «Мороз»

**Описание.** С помощью считалки выбирают «Деда Мороза»

Ты зеленый, ты красный,  
Ты в шубе, ты в кушаке,  
У тебя красный 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.

Игра повторяется 3-4 раза.

## Правила

Разбежаться можно только после окончания считалки. В момент «заморозки» можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался «Деду Морозу».



Также зимой на улице 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 эффективно использовать ее для развития движений у детей.**