**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**детский сад № 327**



Не секрет, что для физического развития, укрепления 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 более интенсивные движения, сменялись более спокойными.





В детском саду продолжительность прогулки должна составлять не менее 4 – 4,5 ч 2 раза в день.

При температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулок сокращается. Прогулки отменяются при -15С и скорости ветра более 15м/с для детей до 4 лет, а для 5-7 летних детей при -20С и скорости ветра более 15м/с.

Развлечения на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Как много зимних развлечений и забав: катание на коньках, санках, лыжах, игры в снежки!

А если прихватить на прогулку лопатку, совочек, ведёрко и метёлочку, можно построить целые города из снега! Выходя на прогулку в зимнее время с ребёнком или компанией детей, обязательно продумайте, в какие игры будете играть вы, в какие дети будут играть самостоятельно, и возьмите с собой всё необходимое для этого.





В подвижных играх и забавах можно использовать замечательный строительный материал – снег и постройки из него: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы. Дети любят лепить мелкие фигурки из снега, подвозить снег, складывать его в кучу, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и построить. Такие попытки нужно обязательно поддерживать. Игры со снегом рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

На прогулке с детьми Вы можете использовать не только подвижные игры, но и игры на развитие наблюдательности, внимания, умения ориентироваться. Например, такие:

«Запомни как можно больше предметов и назови их»

1 вариант. Вдоль ската горки через равное расстояние установить предметы. Каждый участник, скатываясь с горки должен запомнить как можно больше предметов.

2 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?»

1 вариант. Во время прогулки рассмотреть с детьми следы (человека, птиц зверей) и определить чьи они. Можно предложить детям оставить свои следы на снегу и сравнить их.

2 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).

Также можно обратить внимание детей на происходящее вокруг: кто идёт вдали – мужчина или женщина? Что несёт прохожий? Есть ли здесь лиственные деревья? и т.п.

Повести прогулку содержательно и весело помогут игры эстафеты, аттракционы.

«Шагай шире»

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

«Кто быстрее слепит десять снежков?»

По команде дети начинают лепить снежки и складывать их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает то, кто раньше слепит десять комков и поднимет последний над головой.

Рекомендации для родителей

1. Не используйте игры с долгим и интенсивным бегом, чтобы дети не вспотели.
2. В играх не должно быть трудновыполнимых движений
3. Игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий, у детей обязательно должны быть непромокаемые варежки или перчатки.
4. Зимние игры, развлечения, эстафеты лучше проводить на утрамбованной площадке.

Зимние прогулки расширяют двигательный опыт детей, совершенствуют навыки основных движений, развивают ловкость, быстроту, формируют самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.