**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»**

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении они обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для ребенка - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать правила.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны для семейной физкультуры.

Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

 Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

 В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то; быстро спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным; ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Итак, Вы с малышом собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить – это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке и во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка.

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.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Итак, некоторые примеры игр.

**Подвижные игры для детей в зимний период.**

**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, 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.

**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. Вот так, вот так, Он ушами шевелит.Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть,Хлоп, хлоп, хлоп Надо лапочки погреть.Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать.Скок – скок, скок – скок,Зайке надо поскакать. Кто – то зайку испугал,Зайка прыг и убежал.Взрослый хлопает в ладоши. | *Дети, присев, поднимают руки к голове и шевелят кистями.**Дети хлопают в ладоши.**Дети подпрыгивают на двух ногах.**Дети вместе с зайкой убегают в свой дом.* |

Правила: выполнять движения согласно тексту, прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

**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.

**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.

**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».

**ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ**

Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

***Возьмём снега мы немножко,***

***Снежки слепим мы в ладошках.***

***Дружно ими побросались -***

***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 повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту.

**СНЕЖНЫЕ ШАРЫ**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Мама говорит: ***«Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай. »*** Все начинают бросать снежки в снежные шары.

**КТО БЫСТРЕЕ?**

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта длиной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: ***«Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее».*** Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

**КРУЖЕВА НА СНЕГУ**

Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

**ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ**

Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может видеть только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет «все круглое» - это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в «квадратные», «треугольные» и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.

**ВЫШЕ – НИЖЕ**

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.

**БЕРЕГ И РЕКА**

На внимание. На земле чертятся 2 линии на расстоянии 1 м. Между этими линиями "река", а по краям – "берег" Все стоят на "берегах". Ведущий подает команду: ***"РЕКА"***, и все прыгают в "реку". По команде ***"БЕРЕГ"***, все выпрыгивают на "берег".

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.

Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно. Особенно дорога будет такая дружба в сложном подростковом возрасте, а ведь начинается она в раннем детстве.

**ИГРАЙТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ, ИГРАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ!**