***Зимние прогулки и их польза для детей.***

***Очень я люблю, когда,***

***Снова к нам идет зима.  
Можно много чем заняться,***

***И на саночках кататься.          
Бегать быстро по лыжне,***

***И кататься по лыжне.  
Можно всем играть в снежки.   
Все довольны и дружны.***

Что такое прогулка? Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма, способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения.

Чем отличается летняя прогулка от зимней? Продолжительностью прогулки. В летний оздоровительный период рекомендовано использовать любые возможности для прогулок на свежем воздухе, пребывание в помещении группы ограничивается сном и приёмами пищи, а зимой воспитатель регулирует продолжительность прогулки в соответствии с климатическими условиями, общее время прогулки, рекомендованное санитарными нормам. При температуре воздуха ниже -15, ветре более 7 м/с время прогулки сокращается. Ветер более 15 м/с, осадки, сверхнизкая температура воздуха являются основанием для запрета выхода на прогулку.

Исходя из этого можно подумать из ходя из этого, что зимой прогулки менее полезнее, но это мнение ошибочно.

*Зимний морозный воздух* лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон.

****** ****** ****** ****** ******

****** ****** ****** ****** ******

Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

*Прогулка зимой*, повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма; содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений и т.д.

А сколько *множество игр можно провести с детками в зимний период времени*(«Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»), так же и наблюдений( например: поведение птиц, погодных явлений и т.д).

**Подвижные игры**

**«Два Мороза»**

**Цель:**учить детей играть по правилам, развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Ход:на противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются

В одном из домов. Водящие – Мороз Красный нос и Мороз синий нос встают посередине площадки лицом к играющим и произносит:

*Мы морозы молодые*

*Мы два брата удалые*

*Я Мороз Красный нос!*

*Я Мороз Синий нос!*

*Кто из вас решится*

*В путь – дороженьку пуститься?*

Играющие отвечают хором:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз.*

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящие догоняют их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

****** ****** ****** ****** ******

****** ****** ****** ****** ******

**«Остановись возле снежка»**

**Цель:**побуждать детей к бегу между снежками в разные стороны.

**Ход**:На площадке расставлены снежки на расстоянии 2-3 метра. Дети бегают в рассыпную, обходя снежки. Как только прозвучит сигнал, каждый должен остановиться возле снежка. Опоздавшему говорят: «Торопись, у снежочка становись

***Правило:*** останавливаться возле одного снежка может только один ребёнок.



