|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | |
| |  | | --- | |  | | **Консультация для воспитателей**  **«Организация подвижных игр с детьми на воздухе в зимний период»**   |  | | --- | |  |     Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей 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 удовлетворять 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.           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.           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!  **СНЕЖИНОЧКИ - ПУШИНОЧКИ.**  Вариант 1. Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь 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.  **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 со взрослыми 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.  **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:**3-4раза  **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.  **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». **Дозировка:** 3-4 раза.  **МОРОЗ.**  С помощью считалки выбирается Дед Мороз. **Ты зеленый, ты красный,**  **Ты в шубе, ты в кушаке,**  **У тебя синий 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. Правила: разбегаться можно только после окончания считалки. В момент заморозки можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу. **Дозировка:** 3-4 раза.  (Белорусская народная игра)  **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 за воспитателем повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту. **Дозировка:** 3-4 раза.  **МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС.**  На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз — Красный нос. Он произносит: **Я Мороз — Красный нос.**  **Кто из вас решится**  **В путь-дороженьку пуститься?**  **Играющие хором отвечают:**  **Не боимся мы угроз,**  **И не страшен нам мороз.**  После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих. **Правила:** перебегать через площадку после окончания слов; замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. **Дозировка:** 3 раза.  **«Снеговик» (массовая)**  ***Цель игры:***развитие творческих, двигательных и коммуникативных способностей. ***Количество играющих детей*: от 10 до 20 детей.** ***Материалы:*** шапочка **«Снеговика»**; рукавицы.      ***Описание игры:*** Считалкой выбирают водящего **снеговика**, он одевает шапочку и рукавицы. **Снеговик** встаёт на одну из сторон площадки, остальные дети на противоположной стороне в шеренгу. По сигналу дети начинают двигаться к **Снеговику**, при этом наклоняются, выполняя имитационные движения " набирают **снег**, лепят снежки", проговаривают слова игры, на последние слова- дети бросают снежки в **Снеговика**. " Из холодного снежка Слепим мы **снеговика**. Он огромен и сердит Во дворе один стоит. Сколько можно так стоять Будешь с нами ты **играть**?" **Снеговик отвечает**: " Буду, буду я **играть**, Буду вас я догонять! Замораживать!" **Снеговик догоняет детей**, дотрагивается рукавицей до плеча ребёнка, тот встаёт " замороженный" **Игра заканчивается**, когда **Снеговик**" заморозит" всех детей. ***Количество повторов игры:*** 5 - 6 раз  **«Капельки и льдинки» (массовая)**  ***Цель игры:*** развитие двигательных и коммуникативных способностей. ***Количество играющих детей*: от 10 до 20 детей.**        ***Описание игры:*** Кто-нибудь из игроков выбирается водящим — Дедом Морозом. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или палка). Все остальные игроки — это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может отогреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку. ***Количество повторов игры:*** 3-4 раза    **«Пришла зима» (массовая)**  ***Цель игры:***развитие памяти, двигательных и коммуникативных способностей. ***Количество играющих детей*: от 10 до 20 детей.**        ***Описание игры:*** Задача участников этой игры — быстро и четко показывать то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: «Пришла зима» — все прыгают на месте. По команде «Пошел снег» все должны встать на месте и покружиться вокруг себя, подняв руки вверх. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу. По сигналу ведущего «Началась метель» игроки стараются идти на полусогнутых ногах. «Намела метель сугробов» — все должны присесть, наклонить голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно, затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры. ***Количество повторов игры:*** 5 - 6 раз  **«Спит у ёлки Дед Мороз» (массовая)**  ***Цель игры:*** развитие двигательных и коммуникативных способностей. ***Количество играющих детей*: от 10 до 20 детей.** ***Описание игры:*** дети произносят слова:  Спит у елки Дед **Мороз**, *(ладошки под щечку)* В рукавицу спрятал нос. *(прикрыть ладошкой нос)* Надо Деда разбудить, Всем в ладоши звонко бить, *(хлопают в ладоши)* И ногами постучать, *(топают ножками)* «Дед **Мороз**! Пора вставать!» *(произносят громким голосом)* *Дед Мороз просыпается и отвечает детям:* Я — Мороз Красный Нос, Бородою зарос.  Я ищу в лесу зверей.  Выходите поскорей!  Выходите, зайчики!  Заморожу! Заморожу!   *(дети изображают то животное, какое предложит Дед Мороз)* ***Количество повторов игры:*** 5 – 6 раз  **«Снежный ком» (массовая)**  ***Цель игры:*** развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей. ***Количество играющих детей*: от 20 детей** ***Описание игры:*** Слова повторяются несколько раз с ускорением темпа. Мы лепили снежный ком *(идем* ***хороводом по кругу****)*. Я иду за ним шажком. Ком все больше становился и быстрее покатился. Ком все больше становился и быстрее покатился *(ускоряемся и в речи и в движениях)* Ком все больше становился и быстрее покатился *(еще ускоряемся)* Угодил в калитку! Бух! Развалился! *(аккуратно приседаем)* Из сугроба вылезаем *(встаем)* И одежду отряхаем. ***Количество повторов игры:*** 5 – 6 раз  **«Гонки снежных комков» (коллективная игра)**  ***Цель игры:*** развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей. ***Количество играющих детей*:** от 2 человек ***Материал:*** флажки ***Описание игры:*** Для начала игры выбирается водящий, а затем каждый участник лепит себе снежный ком ди­аметром 50-60 см. Игроки со своими снежными комьями выстраиваются на старте. Игровое поле длиной 10-12 м ограничивается флажками. Игроки по сигналу водящего, катя снежные комья, добираются до флажков, огибают их и возвра­щаются на финиш-старт. Игрок, прибежавший первым, побеждает, а из комьев после 3-4 забегов лепят снежную бабу. ***Количество повторов игры:*** 3-4 раза  **«Салки со снежками» (коллективная)**  ***Цель игры:*** развитие ловкости, меткости, выносливости.  ***Количество играющих детей*:** от 6 человек ***Материал***: снежки ***Описание игры:*** Игра проводится на площадке 30 х 15 м. В ее центре чертят не­большой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водя­щего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бега­ют по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водя­щего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается чис­ло игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре. ***Количество повторов игры:*** 3-4 раза    **Игра «Метелица»:** 1. Вдоль по **улице метелица идет**, скоро все она дорожки заметет *(идут по кругу)*. 2. Запрягаем, да, мы в сани лошадей, в лес поедем за дровами поскорей *(руки перед грудью, имитируем, что едим на лошадях)*. 3. Рысью, рысью друг за другом поспешим, и скорёхенько до леса докатим *(бегут, высоко поднимая колени)*. 4. Топорами мы ударим дружно в раз, только щепочки по лесу полетят *(останавливаемся, руки соединяем в «топор» махи вниз).* 5. А руками – то прихлопывать все в раз *(дети хлопают)*. 6. А ногами – то притопывать все в раз *(топаем ногами)*. Ну, Мороз, теперь не страшен ты для нас! *(прыжки)*.          Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать  прогулку интересной, но и  доставит вашим детям заряд  бодрости, радости и здоровья! | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |