

Весёлая прогулка

*В ледяной карете мчится зимушка-зима.
Ветер крыльями стучится в сонные дома.
И летят снежинки у нас над головой.
Будем весело играть мы снежною зимой!*



Зима – одно из любимых времен года детворы. Прогулка для дошкольников всегда праздник, а зимняя – праздник вдвойне.

Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ и, конечно, оказывает закаливающее действие.

Самый главный элемент зимних прогулок – игры. Они не только поднимают настроение, но и укрепляют здоровье – движение в этом случае просто необходимо!

Даже перед играми следует размяться. Можно выполнить перестроение из колонны по одному в круг, походить вокруг снеговика, взявшись за руки, сначала медленно, затем, ускоряя движение, перейти на бег. Через 2—3 круга остановиться, походить и побегать в другую сторону.

А теперь можно и поиграть.

«Точно в круг» - игра на меткость. На земле лежит обруч, дети встают на расстоянии 2-3 м. от него (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг-обруч.

Кто из ребят самый ловкий и сильный, проверит игра «Кто дальше». По сигналу дети метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить обручи на разных расстояниях.

Очень понравится детям подвижная игра «Ловишки». Дети становятся в круг, где по центру стоит Ловишка (его выбираем с помощью считалки). По условному сигналу («Раз, два, три, скорее нас лови!») дети разбегаются, а водящий стремится дотронуться до кого-то. Игра заканчивается, когда пойманы 5–6 человек. Выбирается другой Ловишка, игра повторяется.

Устали? Давайте отдохнём: походим змейкой за самым удачливым Ловишкой.

Какими мы, педагоги и родители, хотим видеть своих детей? Здоровыми и умными. Послушными и успешными. Хорошо развитыми физически... Список можно продолжать до бесконечности. Главное - за всем этим не забыть: прежде всего, дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребёнок может быть здоров физически и душевно, и это зависит от нас.

*Воспитатель группы № 9
Филиппова Любовь Александровна*

