

Морозная русская зима – замечательное время для прогулок и укрепления здоровья. Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе, белый снег, стало светло и нарядно – это хорошая пора для прогулок.

Зимняя прогулка Что может быть прекраснее! Сколько занимательных игр предлагает зима! И при этом дарит здоровье и хорошее настроение. Для наших детей зима – долгожданная и любимая пора. Они знают как только выпадает снег, на детских площадках появляются снежные бабы, горки, снеговики и другие сказочные герои, вылепленные из снега.

При организации прогулок с малышами в зимний период родители должны учитывать, что пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. При регулярных прогулках организм ребенка становится более стойким, она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

При этом зимние прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей раннего возраста. Дети получают информацию о состоянии природы и о зимней погоде - экологический компонент. Принимают участие в постройке горок и фигурок из снега (трудовое воспитание); Изучают свойства снега, льда - познавательное развитие. Катаются с горок на санках, - физическое развитие. Взаимодействуют, общаются, договариваются, обсуждают со взрослыми и детьми - социально - коммуникативное развитие. Вместе с мамой или папой вспоминают песенки, потешки, стихи, описывают окружающую природу - художественно – эстетическое развитие. И, конечно же, играют, что делает зимнюю прогулку очень увлекательным занятием. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем.

Увлекательные игры и развлечения зимой на свежем воздухе доставляет детям огромную радость и приносят потенциальную пользу их здоровью.

«Белый пух»

Сыплет белый, снежный пух, (*Плавно опускаем кисти рук сверху вниз*)

Устиляет все вокруг. (*Разводим руки в разные стороны*)

Пух на шапках (*Показываем на названные вещи,*

Пух на шубках, (*или поочередно загибаем пальцы*)

Пух на бровках,

Пух на губках.

Как щекотно — ух! (*Щекочем себя и встряхиваемся*)

Кто щекочет — пух! (*Ладони перед собой, дуем на них*)

«Зайка»

Зайка серенький сидит (*Делаем зайку (указательный и средний пальцы вверх)*)

И ушами шевелит. (*Шевелим указательным и средними пальчиками*)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

Зайке холодно сидеть, *(Обнимаем себя руками)*
Надо лапочки согреть. *(Растираем ручки)*
Вот так, вот так *(или хлопаем одной рукой другую)*
Надо лапочки согреть.
Зайке холодно стоять, *(Переворачиваем "зайчика вниз ушками"-теперь это ножки)*
Надо зайке поскакать. *("Прыгаем" с одной ножки на другую)*
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Мишка зайку испугал! *(Обе руки вверх-лапы медведя, рычим)*
Зайка прыг и убежал! *(Прячем правую руку за спину)*
«Ветер»
Ветер тучу-мельницу *(Руки поднимаем вверх - изображаем ветер)*
Крутит во весь дух, *(Крутим ручками, словно мельница)*
И на землю стелется *(Руки плавно опускаем сверху вниз)*
Белый-белый пух. *(Встряхиваем ладошки - дуем на них)*
«Медведь в берлоге»
Медведь в берлоге крепко спит, *(Руки сложены лодочкой под щечкой)*
Всю зиму до весны сопит.
Спят зимою бурундук, *(Загибаем поочередно пальцы)*
Колючий ежик и барсук
Только зайнышке не спится *(Указательным и средним пальцами делаем заячьи ушки)*
Убегает от лисицы. *(Указательным и средним пальцами "убегаем")*
Мелькает он среди кустов, *(Изображаем зигзагообразные линии)*
Напетлял — и был таков *(Разводим руки в стороны).*

Потеишки

«Строитель»

Копая, копаю лопаткой снежок,
Построю из снега домик-теремок.
И окна, и двери я вырублю в нем,
Почищу дорожки, посыплю песком.
А зайке скажу: «Приходи ко мне жить!
Мы будем, зайчишка, с тобою дружить!»

«Маленький Егорка»

Маленький Егорка
Топают по горке,
Взял саночки,
Вжи-и-и-ик, поехал к мамочке!