**МДОУ «Детский сад №105»**

**Консультация для родителей**

**в старшей группе**

**«Оздоровительные развивающие игры с детьми старшего дошкольного возраста в зимнее время»**

Подготовила и провела:

воспитатель Е.Н. Талицина

Дата проведения: 05.12.2019 г.

**Ярославль 2019 г.**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем **воздухе** положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить 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.

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.

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!

Зима — благоприятная пора для подвижных игр на свежем **воздухе**! Сколько разнообразных движений связано с постройкой снежных фигур, крепостей! **Игры в снежки**, состязания на меткость в устроенном у глухой стены или забора *«снежном тире»*, снежные городки, где три стоячие фигуры из городков сбиваются не битами, а снежками… Лунки со льдинкой, подбиваемой ногами; маленький хоккей, в котором самодельные клюшки и деревянная шайба достойно спорят с настоящим, покупным, спортивным инвентарем…

Все это — **игры** полезные для здоровья, несущие большой заряд бодрости, хорошего самочувствия.

*«Снежиночки – пушиночки»*

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.

*«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.

Правила: перебегать через площадку после окончания слов; замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз

Дозировка: 3 раза.

*«Мы - веселые ребята!»*

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. *«Ловишка»* *(его выбирают дети или назначает взрослый)* стоит в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и произносят хором говорят:

Мы—веселые ребята, любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас поймать. Раз, два, три—лови!

Дети разбегаются, а *«ловишка»* догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока *«ловишка»* не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

*«Затейники»*

Один из игроков — затейник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят:

Ровным кругом, друг за другом

мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем. вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение из **зимнего вида спорта**: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта. При следующем повторении **игры** выбирается новый затейник. Затейники должны демонстрировать движения, не повторяя уже показанных.

*«На помеле»*

Задача: пробежать верхом на помеле и не сбить булавы *(флажки, кубики, колышки и др.)*. Команды выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 20 м, половина команды с одной стороны, вторая половина команды – напротив. После выполнения задания остаться в противоположной команде.

*«Отыщи Снегурочку»*

Возьмите куклу и нарядите ее Снегурочкой. Спрячьте ее на игровой площадке, чтобы никто не видел. Когда дети выйдут на прогулку, расскажите им историю про Снегурочку, которая обещала прийти сегодня к ним в гости, чтобы поиграть и повеселиться вместе. И, скорее всего, она уже пришла, но спряталась, чтобы ребятишки ее поискали. Когда дети найдут Снегурочку, пусть посадят ее в центр круга и водят хороводы, а также танцуют вместе со Снегурочкой.

*«Гори, гори ясно!»*

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Ловящий становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно,

чтобы не погасло

Глянь на небо—птички летят,

колокольчики звенят!

Раз, два, три—беги!

После слова *«беги»* дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся—ловящий.

Мокрый снег – идеальный материал для лепки, который можно использовать для создания разных существ и предметов, а не только снеговиков. Фантазируйте вместе с **детьми**!

*«Снежные лабиринты»*

Если у вас на участке намело сугробы внушительных размеров, в них можно прорыть снежные лабиринты и туннели, которые бы соединяли эти крепости. Когда лабиринт будет готов, полейте его водой. Теперь по дорожкам сооружения можно лазать самим или катать игрушки. А можно в прятки поиграть!

*«Необычная кормушка»*

На своем участке можно с **детьми** устроить снежный пир для птиц. Для этого слепите для птиц из снега чашечки, тарелочки… Снежную посуду облейте водой, а когда все замерзнет, насыпьте в этот ледяной сервиз корм.

*«****Зимние фокусы****»*

Если на улице мороз, можно **одеться потеплее и пойти с детьми** на улицу пускать мыльные пузыри. Таким способом можно показать детям, как образуются снежинки. С собой на улицу надо взять соломинку и мыльный раствор. Через соломинку нужно аккуратно выдуть мыльный пузырь – и тотчас же в тонкой пленке раствора появятся ледяные иголочки; они будут у вас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

*«Елочные украшения из цветного льда»*

Необычные игрушки для украшения елочки или дерева можно сделать из цветного льда. Воду, подкрашенную пищевыми красителями разлить в формочки разного размера и оставить на морозе. Туда же можно добавить ягоды, мишуру или дольки апельсинов. В готовых игрушках просверлите дырочку и вденьте в нее ленточку, а потом можно украсить любое дерево на участке, если у вас нет елочки.

*«Следы снежного человека»*

Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека или любого животного. Наденьте их поверх **зимней** обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы этих загадочных существ.

*«Меткий стрелок»*

Для этого необходимо слепить из снега снежки. Вдали повесить какую-нибудь мишень и по команде *«стрелять»*. Победителем будет тот, кто попадет в центр мишени.

*«Кто быстрее доскачет на лопате»*

Для этой **игры** нужна лопата для снега, она должна быть не короче 40 сантиметров. Формируются две команды детей. Определяется отрезок, который дети должны преодолеть, *«сидя верхом»* на лопате. Концы отрезка отмечаются столбиками, или там встают взрослые. Суть этой **зимней игры для детей в том**, чтобы дети, скача на лопате, быстрее преодолевали свой этап. **Выигрывает команда**, все участники которой быстрее проскакали свои отрезки пути.

Уважаемые **родители**, играйте со своими **детьми на прогулке**! Проведение таких игр позволит сделать вашу прогулку интересной, использовать её эффективно для развития движений у детей.