Двигательная активность детей зимой на прогулке.

Подготовила:
Комарова Е.А.

2016г.

Зима – удивительное время года, когда вся природа одевается в белый, пушистый наряд и у детей появляется прекрасная возможность кататься на лыжах, санках, сооружать разнообразные постройки из снега.

Двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья.

Развитие двигательной активности на прогулке имеет непосредственное влияние на физическое и нервно-психическое, интеллектуальное развитие ребенка, а также на становление его поведения.

Прогулка – очень важный режимный момент в жизнедеятельности детей.

Цели прогулки:

- *Профилактика утомления*
- *Физическое и умственное развитие детей*
- *Укрепления здоровья*

Задачи прогулки:

- *Оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях*
- *Способствовать повышению уровня физической подготовленности детей*
- *Оптимизировать двигательную активность детей*
- *Способствовать познавательному, речевому, художественно-эстетическому, социально-коммуникативному развитию*

Для физического развития и укрепления организма детей необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. А чтобы холод принес пользу и не помешал детям получать удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом.

Мои санки едут сами

Без мотора, без коня

То и дело мои санки

Убегают от меня.

Не успею сесть верхом,

Санки с места и бегом…

Мои санки едут сами

Без мотора, без коня

А под горкой мои санки

За сугробом ждут меня.

Непослушным, скучно им

Подниматься вверх одним.

На пруду каток хороший
Лед сверкает, как стекло
На коньках бежит Сережа
И в мороз ему тепло.

Раскраснелась детвора –
Накатала три шара!
Друг на друга их сложили,
И ведро нагромоздили.
Нос – морковка, уголь – глазки,
Снеговик из детской сказки!
Руки – ветки, рот – конфетка…
Пусть стоит теперь до лета.

Доставайте рукавицы,
К нам пришла **зима**-сестрица!
Во дворе белым-бело,
Ночью снега намело.
Рада-рада детвора,
Всем в снежки играть пора!

Ах, лыжи мои, лыжи, —
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни
И день гоняешь целый,
И напролёт все дни.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои, лыжи —
Нет в мире лучше лыж!

Одежда и обувь ребенка на прогулке зимой.

Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную и не сковывающую движений одежду. Одежда и обувь имеют большое значение для защиты организма от неблагоприятных воздействий внешней среды, но в то же время, они не должны ограничивать движения детей. Желательно, что бы одежда даже в зимний период была достаточно теплой и удобной для движения ребенка.

Спасибо за внимание.