

## Игры во дворе в зимний период.

### (парциальная программа «Дошкольник и туризм»)

В зимний период двигательная активность снижается, что приводит к ряду проблем со здоровьем. Зимний воздух больше насыщен кислородом и сильнее ионизирован, также в нем содержится меньше пыли. Следовательно, прогулки на зимнем воздухе способствуют хорошей вентиляции легких, что способствует укреплению иммунитета. Обязательно организовывайте зимние прогулки со своими детьми.

Вот несколько идей для организации прогулок на свежем воздухе:

1. На прогулке можно проводить опыты со снегом: обратите внимание на свойства снега – липкость, пушистость, прозрачность и т.д. Сравните снег и лед. Захватите с собой окрашенную воду в бутылочке и порисуйте на снегу.
2. Покатайтесь с ребенком на санках с горки. Почувствуйте ту радость, что чувствует ребенок. Кроме полезной физической нагрузки вы ощутите эмоциональную связь со своим ребенком.
3. Игра «Первопроходец». Цель пройти как можно больше по свежему неутоптанному снегу.

4. Игра «Царь горы» (известная взрослым с детства). Игра проводится на большом сугробе снега. Тот, кто достигает вершины сугроба, становится царем горы и должен сохранить свое место.
5. Игра «Угадай, чей ангел!». Дети выбирают водящего. Он отворачивается, а дети на снегу делают снежных ангелов. Задача водящего - определить где, чей ангел.
6. Игра «Снежный выстрел». Дети делают из снега снежный ком и кидают его на дальность. Выигрывает тот, кто кинет дальше. Можно сбивать снежными комками определённую цель, тогда выигрывает попавший в цель.
7. Игра «Найди клад». Заранее закопать в снегу игрушку, сладости и т.д., пометить неброским знаком. Дать детям несколько ориентиров для поиска. Можно направлять детей словами «тепло-холодно».
8. Игра «Курс молодого бойца». Цель на скорость пройти полосу препятствий. Проползти под скамейкой, перелезть через сугроб, оббежать змейкой все деревья на площадке и т.д. Препятствия вы придумываете сами, используя объекты на прогулочной площадке.

Полезных прогулок!