# «Сибирячки» и зимние забавы.

Саньке – санки,

Мише– лыжи,

Кате– клюшку и коньки.

Наступили для детишек

Благодатные деньки.

Прогулки зимой – прекрасное время для развлечений на открытом воздухе и замечательный способ оздоровления.

Снег является прекрасным «полем» для игр – катание на санках, коньках, лыжах, построение огромных баррикад и ледяных лабиринтов, «снежные» бои и многое другое.

Подвижные игры для детей на улице зимой – отличные физические упражнения укрепляющие здоровье:

1. Психическое развитие ребенка тесно связано с физическими нагрузками. Игра в снежки, катания на санках, коньках, лепка снеговика - развивает умение активно двигаться и принимать быстрые решения.
2. Спуск с горок требует больших физических затрат, тренирует силу воли при подъеме, развивает чувство отважности, путем преодоления первых серьёзных волнений на спуске.
3. Катания на коньках развивают координацию движений – происходит Тренировка и укрепление ног и спины. Лыжные катания укрепляют работу сердца и очищают легкие.
4. Огромный запас энергии, потраченный во время игры, ребенок пополнит за счет отличного аппетита и здорового сна.

Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Отличительная черта  **зимних**прогулок – их эмоциональность, подвижность, насыщенность.

Положительный эмоциональный настрой является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к прогулке.

Зимняя прогулка способствует обогащению у детей знаний о природе и разнообразных явления, проведению исследовательской деятельности, где материал предоставляет сама матушка природа.

 Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение – такой результат прогулок зимой нравиться всем: и детям, и взрослым!

