**СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ**.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям.

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений.

Упражнения на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений.

При катании на санках дети выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. Это бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них товарищем. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних спортивных упражнений. Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную систему, развивает ориентировку в пространстве и времени.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность детей, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры.

Нужно стремиться к тому, чтобы физическая культура прочно вошла в повседневный быт семьи, чтобы каждый ее член не только занимался утренней гимнастикой, но и находил время для пеших и лыжных прогулок, плавания, общих игр с детьми. Пример родителей в выполнении физических упражнений имеет большое воспитательное значение для малышей, влияет на формирование у них потребности в ежедневных занятиях физической культурой. **Предлагаем Вам поиграть с Вашими детьми в подвижные игры или сделать** **упражнения:**

**«Провези санки по дорожке»**

Каждый ребенок держится за веревочку, после сигнала «поехали» дети везут санки по своей дорожке, стараются не наступить на межу.

**«Эстафета на санках»**

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветной флажок.

Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

**«На одной лыже»**

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

**«Лыжная упряжка»**

Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

**«Гонки с шайбой»**

За линией старта располагаются 2— 4 команды. Впереди на расстоянии 10—15 м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. По сигналу каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии). Клюшку берет следующий игрок команды.