**Организация двигательной активности детей 5-6 лет на прогулке в зимний период времени.**

(Железнова М.В.)

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития ребенка.

Очень важно – прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Именно, прогулка, в любое время года, где условия движений наиболее благоприятны, является ведущим компонентом целостного двигательного режима, эффективным средством укрепления здоровья. Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется на  настроении ребёнка -  он становится жизнерадостным, бодрым. Использовать свежий воздух необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину — перед уходом детей домой. В зависимости от состояния погодных условий, температуры воздуха возможность выхода на прогулку всегда согласовываются с медицинской сестрой и заведующей ДОУ. Для детей 5-6 лет при температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 20 ° с и скорости ветра более 15 /с.

Прогулка состоит из пяти этапов:

I - наблюдение за природой, погодными явлениями, проезжающим транспортом, работой грузового транспорта на участке и по территории детского сада ;

II - трудовая деятельность (на участке, в огороде, на клумбе и т.д.), во время которой используются безопасные, исправные орудия труда;

III - индивидуальная работа с детьми которая направленная на развития логического мышления, творческого и речевого развития;

IV - подвижные игры и спортивные игры, упражнения (проводятся на спортивной площадке, участке);

V – оздоровительный бег на воздухе (полная дистанция составляет 250 – 500м) по беговой дорожке, которая располагается вокруг здания .