«На прогулке зимой»

Дождались снега, то-то рады!
Теплее одевайся, не зевай.
Ребятам белые дорожки как награда,
Скорее "зимнее хозяйство" доставай!

Ледянки, снегокаты и "ватрушки"
Несутся вихрем, радость не унять
На время позабыты все игрушки
Домой теперь детишек не загнать!

Что за дворник удалой
Снег сгребал на мостовой?

Пещеры в снегу рыли ребята,
Играли они в игру «медвежата»,
Глубокий тоннель прорыли они,
Но выход оттуда найти не смогли.

Мы по брёвнышку шагаем
Равновесье сохраняем.

Снег на улице и стужа.
Крепким льдом покрыта лужа,
Но полезно, без сомненья,
На свежем воздухе движенье.

На горке шум, на горке гам
Вокруг ребячий смех,
Идёт весёлая игра
Кто съедет дальше всех.

Мы лопатки возьмём.
И на улицу пойдём.
Будем весело играть.
Зиму русскую встречать.
Нагребём сугроб большой,
И займёмся все игрой.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.