

# Подвижные игры зимой.

## Зимние развлечения.

Вот и дождалась мы настоящую снежную зиму. Со снегопадами, с морозами, холодным ветром. Но это вовсе не означает, что нужно прекратить прогулки с детьми. Гулять с детьми и зимой необходимо каждый день. Но, конечно же, необходимо соблюдать несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребенка и избежать болезней и неприятностей.

Во-первых, температура воздуха на улице должна быть не ниже -15 градусов.

Во-вторых, необходимо правильно одевать ребенка. Зимняя одежда должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Родителям зачастую кажется, что чем теплее ребенок одет, тем меньше вероятности подхватить простуду. Но это не всегда так. Не нужно укутывать малыша. Температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, двигаясь, ребенок потеет, поэтому вероятность переохлаждения, гораздо выше, чем при «недостаточном» одеянии.

В-третьих, ребенок должен быть абсолютно здоров, даже банальный насморк не должен беспокоить в это время малыша.

Но самое главное условие прогулок зимой, как, впрочем, и прогулок в любое другое время года, - подвижные игры. Они не только поднимают настроение, но и укрепляют здоровье, закаляют детский организм. Движение в этом случае просто необходимо! Игры, в которые дети играют вместе с родителями, имеют особую ценность. А личный пример взрослого повышает интерес детей к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом.

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость, быстроту.

**" Кто дальше? "**

Взрослый с ребенком становятся на одну линию (можно заранее обозначить ее на снегу). В каждой руке у них по снежку. По указанию взрослого: " Бросаем правой (левой) ! " - стараются одновременно бросить снежок как можно

дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

**" Кто быстрее? "**

Взрослый вместе с ребенком произносят слова: " Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее! " и бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добежит до снеговика.

**"Попади в цель! "**

На верхний край снежной стенки или на большой сугроб кладут абсолютно любой предмет. По сигналу ребенок и взрослый стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

Для того, чтобы ребенок не уставал, целесообразно чередовать подвижные игры с играми малой подвижности. А поэтому можно вспомнить увлекательное занятие - игры с цветным льдом. Конечно, они требуют предварительной подготовки (заранее необходимо смешать воду с акварелью и заморозить ее). Но детям будет очень интересно выкладывать из цветных льдинок тропинку или красивый рисунок, для детей это занятие очень необычно, а поэтому очень интересно!

Удивляйте и радуйте своих детей! Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, это поможет не только весело провести время, но и сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание! Вашу дружную, веселую компанию обязательно заметят другие гуляющие, тогда не медлите, берите инициативу в свои руки! Организуйте подвижные игры, в которых предполагается много участников, это будет очень интересно и для Вашего ребенка, и для Вас самих, и для всех остальных участников таких игр!

Очень интересна игра **" Мороз - Красный нос! "** :

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий- Мороз - Красный нос. Он произносит:

" Я Мороз- Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься? "

Играющие хором отвечают:

" Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз! "

После этого они перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз

подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. После каждой перебежки выбирается новый Мороз.

### ***" Ветер и снежинки "***

Взрослые и дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: " Ветер задул сильный, сильный. Снежинки, разлетайтесь скорей! "- разбегаются в разных направлениях, расправляют руки в стороны, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Снежинки, возвращайтесь в кружок! " Все снова сбегается в кружок, берутся за руки.

Уважаемые взрослые, любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного - просто поиграйте со своими детьми! Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь!

**Удачи Вам и успехов!**

