

## Подвижные игры зимой для всей семьи

Все родители хотят вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д.



Особенную ценность имеют игры и упражнения, в которых дети играют и занимаются вместе с родителями. Их личный пример повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание в детях потребности в занятиях физической культурой и спортом.

При организации подвижных игр взрослым рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к ребёнку. Надо учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и подбадривать ребёнка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

**Катание на санках.** Любимое зимнее развлечение малышей - санки.



Чтобы зима для малыша не прошла даром, ему обязательно нужен «транспорт» для катания с гор и обычных прогулок. Это могут быть санки или ледянка. Катание с ледяной горки — одно из любимых детских забав зимой. Правда многие малыши до определенного возраста боятся кататься на горке, но если взять с собой маму или папу, то не так страшно! Полюбив это занятие, детишки готовы кататься с горки до бесконечности.

## Лепка снеговика



Самый простой снеговик состоит из трёх снежных шаров. Дальше украшаем его. Вот здесь фантазии нет предела: руки - палочки, еловые веточки, нос - морковка, в роли шляпы может выступить ведро, тарелка, любой ненужный головной убор. Для украшения пойдут пуговицы, ленты, тесьма. А что, если снеговика раскрасить яркими красками? Снеговик-раскраска никого из детей не оставит равнодушным! Перемешиваем краску с водой. Разливаем полученный раствор по пластиковым бутылкам. В каждой крышке делаем по несколько отверстий и закрываем ими бутылки. Можно также использовать насадки с пульверизатором. И так, начинаем: покажите детям, как пользоваться бутылками – как их направлять и с какой силой нажимать, чтобы жидкость резкими струями лилась сквозь дырочки, и чтобы спрей разбрызгивал краску. Начните с рисования глаз, бровей и губ снеговика, затем можно «одеть» его во что-нибудь нарядное и яркое.

**Существует множество игр, в которые можно играть зимой на улице.**

### «А я по лесу пойду»

Инвентарь: ”цветная” вода в пластиковой бутылке.

На площадке на снегу цветной водой обозначается линия длиной 1.5-2 м, за которой становится ребёнок, это его дом. Напротив линии на расстоянии 2.5-3 м также цветной водой обозначается кружок – это берлога, в которой спит медведь, роль которого исполняет мама (или папа). Мама объясняет ребёнку, что он сейчас пойдёт в лес, чтобы срубить к Новому году ёлочку. Взрослый произносит:

А я по лесу пойду,

Ёлочку себе найду.

Вдруг топор я уронил

И медведя разбудил!

Ну-ка, Толик, не зевай,

От медведя убегай!

Во время произнесения мамой текста стихотворения ребёнок маленькими шагами на цыпочках идёт в сторону спящего медведя, делает вид, что выбирает себе ёлочку.

Когда мама произнесёт последнее слово заклички, она выходит из кружка – “медведь выходит из берлоги” и бежит за ребёнком, делая вид, что хочет поймать его. Ребёнок убегает за линию.

### «По снежному мостику»

Инвентарь: снежный вал (высота 20-25см, длина 2-3 м), детская лопата и лопата для взрослого.

На площадке мама (или папа) вместе ребёнком с помощью лопат сооружают невысокий снежный вал. Когда вал будет сделан, мама с ребёнком друг за другом поднимаются на него и проходят по валу до конца, стараясь сохранить равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются назад, чтобы пройти по валу ещё раз.

Примечание

1.Если ребёнок не уверен в своих силах, тогда мама проходит первой по снежному валу,

возвращается и помогает ребёнку пройти по нему, придерживая его за руку. Торопить ребёнка не рекомендуется.

2. При прохождении ребёнка по валу можно использовать стишок:

Я по мостику иду,  
Ни за что не упаду.  
Я сильный и смелый,  
Ловкий и умелый!

#### **«Разбегись и прокатись»**

На площадке очищается от снега ледяная дорожка длиной 1.5-2 метра.

После чего ребёнку предлагается не спеша пройти по ледяной дорожке,

Удерживая равновесие. Затем мама показывает, как нужно разбежаться и прокатиться по дорожке, вслед за ней упражнение повторяет ребёнок.

Примечание.

Сначала ребёнка необходимо придерживать за руку в целях его безопасности. По мере освоения техники катания малыш может выполнять упражнение самостоятельно.

#### **«Попади снежком в кружок»**

Инвентарь: цветная вода в пластиковой бутылке, 6-8 снежков.

На игровой площадке цветной водой на снегу обозначается большой круг (диаметром 1-1.5 м). Мама с ребёнком становятся на расстоянии 1-2 метра от круга на небольшом расстоянии друг от друга. У ног каждого игрока кладётся по 3-5 снежков.

Взрослый произносит:

Дружок, бери рукой снежок!  
Кидай снежок скорей в кружок!

Игроки берут по одному снежку и бросают их вперёд, стараясь попасть в круг, затем они выполняют броски в цель ещё несколько раз.

Примечание.

Мама по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого игроки бросают снежки. Снежки рекомендуется бросать поочередно правой и левой рукой. При необходимости можно слепить вместе с ребёнком ещё несколько снежков для бросания.

#### **«Снежные шары»**

Инвентарь: 2 снежных шара (диаметр 40-60 см), 6-10 снежков.

Перед началом игры мама (или папа) скатывает из снега два больших шара, ребёнок по мере возможностей ей помогает. Шары ставят на площадке на расстоянии 30-50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6-10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров.

Взрослый произносит:

Будем мы бросать снежки  
В эти снежные шары.

Раз, два, не зевай!  
В снежный шар ты попадай!

Взрослый и ребёнок начинают бросать снежки в снежные шары.

Мама помогает малышу правильно выполнять упражнение.

#### **«Кто кинет снежок дальше»**

Инвентарь: цветная вода в пластиковой бутылке, 8-10 снежков.

На площадке цветной водой на снегу обозначается линия броска длиной 1.5-2 м. Родители с детьми лепят снежки и кладут их вдоль линии броска. Затем взрослый говорит:

Брось снежок свой далеко,  
Ты бросай его легко.

Сильно ручкой замахнись,  
Да смотри не торопись!

После этого мама и ребёнок берут по снежку и кидают их из-за линии броска вперёд как

можно дальше.

Примечание.

Взрослому рекомендуется соразмерять свои силы с силами малыша, стараясь не бросать снежок дальше, чем он. Бросить снежок далеко взрослый может только при первоначальном показе броска снежком перед игрой.

#### **«Снежинки и ветер»**

Инвентарь: бубен или пластиковая бутылочка, наполненная горохом или другой крупой, бутылочка с цветной водой.

Мама (или папа) цветной водой на снегу рисует на площадке круг диаметром 1.5-2 м, после чего становится в его центр с бубном в руках. Ребёнок встаёт за нарисованной на снегу линией. Мама объясняет ребёнку, что когда она будет стучать в бубен, он в это время должен шагать по кругу, рядом с линией, а когда она будет подавать команды, малыш должен их выполнять:

1. "Снежинка" – ребёнок в среднем темпе бежит по кругу, легко помахивая руками вверх-вниз. Во время бега мама произносит: "Вот летит снежинка, лёгкая пушинка".
2. "Ветер"- останавливается, ставит руки на пояс, выполняет повороты вправо-влево, одновременно показывает, как гудит ветер: "У-у-у"

Примечание.

Мама может не стоять в центре круга, а выполнять движения вместе с ребёнком, шагая по кругу.

Вашему вниманию предложены разнообразные подвижные игры на свежем воздухе в зимний период года для родителей с детьми. При организации подвижных игр взрослым рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку. Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и подбадривать ребенка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.