

**Подвижные игры зимой. Зимние развлечения . Консультация для родителей  
.Подготовила: инструктор по ФИЗО Шуровская Т.Е.**

*Вот здорово! За окном легкий морозец и снег! Пойдем гулять? Зимой тоже можно и нужно заниматься физкультурой! Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе. Так что собирайтесь с детьми на прогулку для того, чтобы пережить несколько памятных моментов!*



Уважаемые родители! Вот и дождалась 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 нужно каждый день. Но, конечно же, нужно помнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребенка и избежать болезни и неприятности.

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» одянии.

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, они укрепляют здоровье, предупреждают простуду, движение в этом случае просто необходимо! Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаляющее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей. Игры, в которые дети играют вместе с родителями, имеют особенную ценность. А личный пример взрослого повышает интерес детей к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом. 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!

*Прыжки в снег.* Поваляться в снегу любят все ребята! Можно устроить веселое соревнование - кто дальше прыгнет с лавочки. Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

*Ангелы из снега.*

Лягте на спину на снег. Отведите руки и ноги в стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Аккуратно встаньте и рассмотрите с ребенком, какие ангелы у вас получились; обсудите, чей ангел самый большой, чей самый маленький. Покатились санки!

*Катание на санках тоже можно превратить в соревнование.* По команде «Марш!» все участники делятся по парам и катаются от одного конца участка в другой. Какая пара прокатится дальше и быстрее всех, та и выиграла!

*«Кошки - мышки» в лабиринте.* В снегу заранее протоптать (или нарисовать) узкие, переплетающиеся дорожки - лабиринт. Один из участников («мышка») встает в начале лабиринта, второй («кошка») на три-пять шагов дальше. Задача «кошки» догнать «мышку», пока та не выбежала из лабиринта. Игра начинается по команде ведущего «Мяу»

Если вы гуляете в целой компании неугомонных ребяташек, организуйте с ними парад!

*Покорми птичек.* Познавательное и полезное занятие - кормление птиц зимой. Если ваш папа - мастер на все руки, то вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки. А можно и просто покидать крошки птичкам, рассказывая ребенку, интересные факты из жизни птиц и зверей.

*Помощник.* Зима - время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопату соответствующего размера. Главное - показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать.

*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!*