Консультация для родителей

**Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.**

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие.

Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда малыш на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Это особенно важно при минусовых температурах суровыми российскими зимами.

Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа. Предлагаем вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

**Зимушка-зима пришла!**

Ребятишки разбегаются по игровой площадке и прячутся за теми предметами, которые на ней есть (снеговики, горки, качели, снежные валы и т.п.). Когда взрослый произнесет слова: «Сегодня светит солнышко, тепло, можно идти гулять», то дети должны выбежать из своих «домиков» и начать играть на площадке. А со словами взрослого: «Стало холодно! Зимушка-зима пришла!», все разбегаются по своим местам, где прятались.

Заморожу! Берегитесь!

Участники этого развлечения собираются на одной стороне игровой площадки. Когда взрослый произносит: «Берегитесь, убегайте, а то догоню и всех заморожу!», ребятишки начинают убегать на противоположную сторону площадки, чтобы спрятаться в «домике».

**Ветер и снежинки**

Заранее сообщите детям, что в этой игре они будут маленькими снежинками. Дети берутся за руки, образуя кружок. Со словами взрослого: «Ветер дует сильный-сильный! Разлетайтесь, снежинки!», ребятишки разбегаются в разные стороны, расправляют ручки в стороны, кружатся, покачиваются. Как только взрослый говорит: «Ветер утих! Собирайтесь снова в кружок, маленькие снежинки!», дети сбегаются и снова берутся за руки, образуя круг.

**Отыщи Снегурочку!**

Возьмите куклу и нарядите ее Снегурочкой. Спрячьте ее на игровой площадке, чтобы никто не видел. Когда дети выйдут на прогулку, расскажите им историю про Снегурочку, которая обещала прийти сегодня к ним в гости, чтобы поиграть и повеселиться вместе. И, скорее всего, она уже пришла, но спряталась, чтобы ребятишки ее поискали. Когда дети найдут Снегурочку, пусть посадят ее в центр круга и водят хороводы, а также танцуют вместе со Снегурочкой.

**Лиса и цыплята**

С помощью считалочки выберите, кто будет лисичкой. Остальные ребята будут цыплятами. Дети забираются на снежный вал и присаживаются, изображая цыплят на жердочке. На другой стороне площадки в норке живет лиса. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Лиса крадется!». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. Лисичка хватает того цыпленка, который не успел спрятаться.

**Зайчик беленький сидит**

Участвующие в игре детки бегают по площадке. Словно зайчики играют на полянке, а потом садятся на корточки. Взрослый вместе с ребятами начинает читать стихотворение:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Дети прижимают руки к голове и начинают шевелить ими, словно ушки у зайчика.

Взрослый продолжает:

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.

Ребятишки поднимаются и хлопают в ладоши, а потом, скрестив руки, начинают хлопать себя по плечам, делая вид, что греются.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Прыг-скок, прыг-скок, надо зайке поскакать.

После этих слов дети подпрыгивают на месте на двух ногах. В конце взрослый произносит:

Волчонок зайку испугал.

Зайчик прыг… и ускакал!

Пугает детей, изображая волка, они разбегаются по площадке в разные стороны.

**Снежинки – пушинки**

Участвующие в игре ходят кругом возле снеговика, одновременно поворачиваясь вокруг себя. Через некоторый промежуток времени меняют направление движения в обратную сторону. Взрослый произносит: «Снежинки-пушинки, летая, притомились, кружиться перестали, присели отдохнуть». Участники данной забавы останавливаются и приседают. Немного отдохнув, продолжают игру.

**Праздничный пирог.**

Придавая снегу необходимую форму, уплотняя его лопаткой, ребятишки готовят большой праздничный пирог. Он может быть любой формы, все зависит от их фантазии. Пирог украшают льдинками и другими подручными материалами (веточками, ягодами рябины и т.п.).

Конечно, вы можете придумать и свои подвижные игры на свежем воздухе, достаточно только включить фантазию! Нескучной зимой!