|  |  |
| --- | --- |
|  | **СП ДС «Сказка»** **ГБОУ СОШ №5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель** |



**Консультация для родителей**

**на тему: «Зимние игры на свежем воздухе»**

**подготовил:**

Сугутова Наталья Олеговна,

Инструктор по физической культуре

2021

**Зимние игры на свежем воздухе**

|  |
| --- |
| **С приходом зимы у детей начинается настоящее раздолье – ведь активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья малышей, но и для их эмоционального состояния. Катания на санках, лепка снеговика, метание друг в друга снежков и другие зимние игры на свежем воздухе заряжают малышей энергией, радостью и счастьем!**Поэтому зря многие родители боятся лишний раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям!Зимние игры на свежем воздухе**Какие же зимние игры на свежем воздухе обрадуют Вашего малыша больше всего?****Зимние игры на свежем воздухе с санками****1. «Попрыгунчики»**Количество играющих в эту игру не ограничено. Можно играть вдвоем, втроем, вчетвером и более. Дети должны встать каждый возле своих санок и по команде взрослого начать подпрыгивать возле них на обеих ногах, постепенно продвигаясь от конца санок в их начало и наоборот.**2. «Поезд из санок»**Для этой игры нужно побольше играющих – около 7-8 человек. Суть ее в том, что между собой связываются 3-4 санок, на них садятся дети, а другие – ребята постарше или взрослые – везут этот «поезд», катая малышей. Кроме того, дети одного возраста могут катать друг друга или двое детей везти «поезд» из двух связанных между собой санок, в которых сидят другие двое. Возить друг друга нужно по очереди, попеременно меняясь местами. Эта зимняя игра на свежем воздухе очень хороша для больших групп детей.**3. «Оленьи упряжки»**Это забава с элементами сюжетно-ролевой игры. Для нее достаточно двух детей, один из которых будет оленем, а другой – пассажиром. Для ребенка, изображающего оленя, заранее изготавливаются картонные рога и прикрепляются к шапке. К санкам привязываются две веревки – одна для управления «оленем», другая – для закрепления на поясе «оленя», чтобы он вез санки.**4. «Тройка»**Для этой игры, в которой также прослеживаются сюжетно-ролевые элементы, нужно пятеро детей. Заранее нужно изготовить дугу с бубенцами из картона или веток, и вожжи из веревки. Трое детей «впрягаются» под дугу, а двое садятся в санки. Сидящий спереди держит вожжи и управляет «тройкой». Через некоторое время дети меняются местами.**5. «Эх, прокачу!»**В эту зимнюю игру на свежем воздухе можете играть со своим ребенком Вы или Ваш муж. Для нее понадобятся санки со спинкой, чтобы малыш не вывалился из них при быстрой езде. Когда ребенок сядет в санки, а Вы или муж возьмете в руки веревку, предупредите малыша, что сначала он поедет медленно, затем, ускоряясь, скажите, что теперь Вы едете чуть быстрее. И в конце концов скажите: «А сейчас я помчу тебя очень быстро!» и двигайтесь с максимальной скоростью.В процессе катания Вы можете напевать ребенку веселую песенку про зиму. Тогда Ваш малыш будет в полном восторге!**Зимние игры на свежем воздухе на площадке****1. «Зайка беленький сидит»**Играть в эту зимнюю игру на свежем воздухе можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Малыш (или малыши) в начале игры бегает по площадке, веселится, изображая из себя зайчика. Затем по команде играющие садятся на корточки, а Вы читаете стишок:Зайка беленький сидитИ ушами шевелит.Вот так, вот так,Он ушами шевелит.Играющие должны поднять руки к голове и шевелить ими, как ушами. Вы продолжаете:Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть.Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,Надо лапочки погреть.Играющие при этих словах должны встать и начать тереть и хлопать в ладоши, а также хлопать себя по плечам, как бы греясь.Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать.Скок-скок, скок-скок,Надо зайке поскакать.После этих слов играющие должны начать подпрыгивать на двух ногах на одном месте. После этого Вы зачитываете последнюю фразу:Мишка зайку испугал.Зайка прыг... и ускакал.После этих слов Вы «пугаете» играющих, изображая мишку, после чего они разбегаются.**2. «Метелица»**В эту зимнюю игру на свежем воздухе лучше играть с несколькими детьми, но можно и с одним. Взрослый называется Метелицей и становится впереди ребенка, после чего начинает медленно бегать между снежными постройками, санками, строениями и столбами, легко их обегая. Бегущие сзади должны стараться не отстать, не разорвать цепочку и не сбить ничего, попадающееся им на пути.**3. «Наперегонки»**Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добежит до цели первый – пусть получит приз.**4. «Ангел»**Маленькие дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого малышу надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ.Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.**5. «Снежный человек»**Если Ваш малыш интересуется Снежным человеком – попробуйте сделать Снежного человека из него самого! Например, вырежьте дома специальные «следы» Снежного человека из картона, привяжите их к ногам малыша толстой веревкой – и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.**6. «Снежные цветы»**На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора Снежные цветыдля надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки.Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе - и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.Яркий снег**7. «Яркий снег»**Вы когда-нибудь рисовали на снегу? Нет? Ваш малыш, наверное, тоже. А ведь это так интересно! И зимние игры на свежем воздухе с рисунками на снегу наверняка запомнятся малышу надолго.Возьмите половину стакана воды и насыпьте в него пищевой краситель. Таким образом, сделайте несколько красок – и дайте их Вашему ребенку. Теперь он может либо просто разбрызгивать краску на снег, после чего лепить из цветного снега разные фигурки, либо рисовать этими красками по снегу с помощью пипетки.**8. «Яркая ледяная дорожка»**Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – Яркая ледяная дорожкадостаточно поместить их в горячую воду на пару секунд – и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку.А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.**9. «Лабиринты и туннели»**В снегу можно делать лабиринты и туннели, заливая их водой для образования ледяной корочки. После этого по лабиринтам можно катать игрушки, шарики или прятать какие-нибудь предметы, играя в прятки. Если на площадке много детей – они могут построить параллельные лабиринты или туннели, пересекающиеся друг с другом.Но лабиринты и туннели в снегу можно делать только в том случае, если толщина снега достигает не менее 15 см.**Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем лепку снеговиков, отгадывание следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой. Главное – побольше фантазии и поменьше лени – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего малыша!** |