

## Консультация для родителей

### «Активный детский отдых зимой»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

### **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, пицат. 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, ребяташки 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!

### **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 лишней раз выпустить 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!

**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 малышом. 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. Везить 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.

