

## Подвижные игры зимой.

Вот и дождалась мы 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 неприятностей.

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.

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. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаляющее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей.

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.

**"Кто дальше?"** Мама с ребенком становятся на одну линию (можно заранее обозначить ее на снегу). В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: "Бросаем правой (левой)!" - бросают снежок по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

**"Кто быстрее?"** Мама произносит слова: "Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее!" Мама с ребенком бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добегит к снеговику.

**"Попади в цель!"** На большой сугроб кладут любой предмет. По сигналу стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

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!

### **"Мороз- Красный нос!"**

На разных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине становится водящий - Мороз Красный нос. Он произносит:

*"Я Мороз- Красный нос, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?"*

Игроки хором отвечают: *"Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!"*

После этого они перебегают в другой дом. Мороз старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. После каждой перебежки выбирается новый Мороз.

### **"Ветер и снежинки"**

Взрослые и дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: " Ветер! Снежинки, разлетайтесь скорей! "- разбегаются в разных направлениях, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Снежинки, возвращайтесь в кружок! " Все снова сбегается в кружок, берутся за руки.

*Любую прогулку можно превратить в маленький праздник,  
а нужно для этого совсем немного - просто играйте со своими детьми!  
Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь!*

