



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функций, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаляющее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Важно: интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

### «Ваня в валенках гулял»

На игровой площадке на снегу «цветной водой» обозначаются напротив друг друга две линии, расстояние между которыми 2,5-3 м. Ребёнок встаёт за первой линией, напротив него, за второй линией, становится мама. Она исполняет роль «ловишки». Ребёнок прыжками на двух ногах приближается к «ловишке», мама при этом произносит: «Ваня в валенках гулял, прыгал, бегал и скакал. Ваня с горочки скатился, валенок с ноги свалился. Ваня крикнул: «Эй. Постой! В чём теперь пойду домой»? После слов ребёнок разворачивается и убегает от мамы – «ловишки» в свой домик за первую черту. Мама догоняет ребёнка.

### «Снежные шары»

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2-3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30-50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6-10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай» Все начинают бросать снежки в снежные шары.

### «За снежинкой»

На площадке «цветной водой» очерчивается круг диаметром 50-80 см. Ребёнок становится в круг, мама встаёт рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребёнка и произносит: «За мной!» После этого она идёт по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идёт на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т.д.), меняя направление движения. Ребёнок идёт за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: «В кружок!» Ребёнок и «снежинка» устремляются к кругу, стараясь занять его первым.

### «Санные горки»

«Цветной водой» напротив друг друга на расстоянии 4-6 м обозначаются две линии длиной 2,5-3 м. За первую линию становятся родители и ребёнок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

### «Кто быстрее?»

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5-6 м «цветной водой» обозначается линия старта длиной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он

любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговiku. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговiku и дотронулся до него.

### «Движущаяся мишень»

На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга «цветной водой» обозначаются две линии длиной 4-5 м. за одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков и кладут их на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках верёвку от санок. Она говорит: «На старт внимание, марш!» - и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. (По несколько штук каждой рукой.) По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.

### «Кружева на снегу»

Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

### «Здравствуй, зимушка-зима!»

Мама с ребёнком становятся на площадке друг против друга на расстоянии 50-70 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребёнок повторяет вслед за ней.

Ждали зиму мы давно  
И смотрели все в окно.

*Выполняют «пружинку», руки на поясе.*

Наконец она пришла.  
Здравствуй, зимушка-зима!

*Хлопают в ладоши.*

Всюду снег на ветках пышный,  
Ветерка почти не слышно.

*Плавно поднимают в сторону правую и левую руку; медленно опускают руки вниз.*

Словно лёгкие пушинки  
В танце кружатся снежинки.

*Кружатся на месте, руки в стороны – вниз.*

Речка быстрая молчит,  
Птичья песня не звучит.

*Приседают, обхватывают плечи руками.*

Эй, ребята, выходите,  
Поскорей гулять идите.

*Шагают на месте.*

Мы на саночки садились  
И под горочку катились.

*Легко бегут по дорожке друг за другом.*

Дружно мы на лыжи встали,  
Друг за другом зашагали.

*Идут широким шагом, взмахивая руками вперёд-вверх, затем отводя назад – вниз. Движения рук попеременные.*

### **«За снежинкой»**

На площадке «цветной» водой очерчивается круг диаметром 50-80 см. Ребёнок стоит в кругу, мама стоит рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама начинает движения вперед по площадке (идет на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх), меняет направление движения. Ребёнок идет за ней, выполняя то или иное движение. После команды «В круг» ребёнок и мама устремляются в круг.

### **«Снежки»**

На противоположных сторонах площадки чертятся две линии «цветной» водой. Мама стоит за одной, за другой – ребёнок. Мама берёт в руки снежки и начинает двигаться по направлению к ребёнку. При этом она произносит:

Раз- снежок, два – снежок,  
Я иду к тебе дружок!

Подойдя к ребёнку, она кладёт снежки рядом, с ним произносит:

У кого снежок лежит,  
Тот за мною не бежит,  
Он снежок мой поднимает  
И скорей в меня бросает.

После этого мама убегает за свою линию, ребёнок старается попасть снежком в убегающую от него маму.

### **«Санные гонки»**

Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу мамы:

Ты за саночки берись  
И беги скорее.  
Быстро саночки везти  
Будет веселее.

Передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

### «Кто быстрее»

Перед началом игры на площадке лепится снеговик, напротив его «цветной» водой чертится линия старта, мама и ребёнок стоят за линией старта и произносят:

Перед нами снеговик  
Пусть совсем он не велик.  
Но он любит пошутить  
Да детей повеселить.  
Побежим к нему быстрее,  
Бежать вместе веселее.  
Раз, два, три – беги.

После этих слов мама и ребёнок бегут к снеговику, побеждает тот, кто первый дотронулся до снеговика.

### «Снежные круги»

На забор или дерево вешаются мишени. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Мама и ребёнок встают за линией напротив своей мишени, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6-8 снежков.

По сигналу воспитателя: «Начали!» - бросают снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает тот, кто раньше закроет площадь круга снежками.

### «Взятие крепости»

При обильном снегопаде из скатанных снеговых шаров можно построить определенное укрепление. В обычных случаях на игровой площадке возводят снежный холм с пологими краями округлой формы и плоской вершиной диаметром 2-3 м.

Играющие делятся на: «защитников» крепости и пытающиеся взять крепость.

Задача защитника – как можно дольше продержаться на вершине снежного холмика, а нападающего – метко кидать снежки в нападающего.

### «Назови вид спорта»

Взрослый и ребёнок берутся за руки и произносят:

Ровным кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,  
Дружно вместе  
Сделаем вот так.

Игроки останавливаются, взрослый показывает какое – либо движение характерное для зимних видов спорта (вращение фигуриста, удар клюшкой по шайбе, шаг лыжника). Ребёнок должен повторить движение и назвать вид спорта.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

### **«Снайперы»**

На заборе или стене дома (при большом количестве снега взрослые и дети могут сначала сложить на игровой площадке стену из снега) чертится цветной круг диаметром 75 см.

Каждый из игроков приготавливает для себя по 3-5 снежков (число для всех одинаковое).

На расстоянии 1,5-5 м от стены (в зависимости от возраста играющих детей) проводится линия. По сигналу взрослые и дети группами подходят к черте и по очереди бросают снежки, стараясь попасть в мишень. Пока один бросает, другие считают число его метких бросков. Затем бросает следующий

### **«Перебежки со снежками»**

На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м друг от друга (расстояние между городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1-1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6-8 м.

Взрослый занимает зону одного города, а ребёнок, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5-6 снежков.

По сигналу взрослый должен перебежать с одной стороны площадки на другую, а ребёнок должен попасть в бегущего снежками наибольшее число раз.

### **«Кружева на снегу»**

Мама с ребёнком заранее замораживают в формочках льдинки и раскладывают их по площадке, а затем смотрят у кого красивее получилось кружево.