

## Советы для родителей «Подвижные игры зимой. Зимние развлечения»



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 неприятности.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Но **самый главный элемент** закаливающих зимних прогулок - **подвижные игры**. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

### Зимние подвижные игры для детей

#### «СНЕЖИНОЧКИ – ПУШИНОЧКИ»

Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, кружатся одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит:

**«Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».** (Дозировка: 4 раза).

#### «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 все попадай».** Все начинают бросать снежки в снежные шары.

#### «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. Игроки встают за линию старта. Мама произносит: **«Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему».**



## Зимние подвижные игры

Зимние месяцы - замечательное время для прогулок на свежем воздухе, для катания на санках и лыжах с горок, бросания снежков и строительства крепостей.

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников?

Потому что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками.

Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается.



Дети обожают прогулки!

Во-первых, на улице всегда интересно!

Во-вторых, там родители принадлежат им целиком и полностью, не то, что дома, где у взрослых всегда найдутся важные дела.

Вот Вам и гениальная возможность совместить полезное с приятным!

Зимняя прогулка с ребёнком может быть полезной не только из-за свежего воздуха и возможности физического развития. Здесь вы неназойливо развиваете и воспитываете своего малыша. Одна маленькая уловка: чем бы вы ни хотели занять своё солнышко, назовите это занятие игрой – и вам обеспечено стопроцентное внимание и деятельное участие.

Специальное снаряжение?

Две пары варежек, большое ведерко, лопата, санки (коньки или лыжи), корм для птиц и животных.

Остальное – по теме назначенной вами беседы или игры.

Хорошая и полезная прогулка состоит из трех частей:

наблюдения,

беседы,

развивающей игры или

свободного времени для творчества.

Конечно, это деление чисто условное, и четких границ между каждой нет.

