

## **Консультация для родителей «Подвижные игры зимой»**

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 функциях, 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.

#### 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 селись  
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.

### **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.

### **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.