



## Активный детский отдых зимой

Скоро зимние каникулы. 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 лишнего раз выпускать 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!

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.

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.

### **Зимние игры на свежем воздухе на площадке**

#### **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 убежать 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, пищат. 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, ребятишки 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.).

#### **«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.

#### **«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 малышкой. 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. Водить друг друга нужно по очереди, попеременно меняясь местами. Эта зимняя игра на свежем воздухе очень хороша для больших групп детей.

#### **«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 «оленом», другая – для закрепления на поясе «оленя», чтобы он вез санки.

#### «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.

#### «Эх, прокачу!»

В эту зимнюю игру на свежем воздухе можете играть со своим ребенком Вы или Ваш муж. Для нее понадобятся санки со спинкой, чтобы малыш не вывалился из них при быстрой езде. Когда ребенок сядет в санки, а Вы или муж возьмете в руки веревку, предупредите малыша, что сначала он поедет медленно, затем, ускоряясь, скажите, что теперь Вы едете чуть быстрее. И в конце концов скажите: «А сейчас я помчу тебя очень быстро!» и двигайтесь с максимальной скоростью.

В процессе катания Вы можете напевать ребенку веселую песенку про зиму. Тогда Ваш малыш будет в полном восторге!

«**Зайка беленький сидит**» Играть в эту зимнюю игру на свежем воздухе можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Малыш (или малыши) в начале игры бегают по площадке, веселится, изображая из себя зайчика. Затем по команде играющие садятся на корточки, а Вы читаете стишок: Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Играющие должны поднять руки к голове и шевелить ими, как ушами. Вы продолжаете: Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, Надо лапочки погреть. Играющие при этих словах должны встать и начать тереть и хлопать в ладоши, а также хлопать себя по плечам, как бы греясь. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. После этих слов играющие должны начать подпрыгивать на двух ногах на одном месте. После этого Вы зачитываете последнюю фразу: Мишка зайку испугал. Зайка прыг... и ускакал. После этих слов Вы «пугаете» играющих, изображая мишку, после чего они разбегаются.

«**Метелица**» В эту зимнюю игру на свежем воздухе лучше играть с несколькими детьми, но можно и с одним. Взрослый называется Метелицей и становится впереди ребенка, после чего начинает медленно бегать между снежными постройками, санками, строениями и столбами, легко их обегая. Бегущие сзади должны стараться не отстать, не азорвать цепочку и не сбить ничего, попадающееся им на пути.

«**Наперегонки**» Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добежит до цели первый – пусть получит приз.

«**Ангел**» Маленькие дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого малышу надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ.

Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.

#### «Снежный человек»

Если Ваш малыш интересуется Снежным человеком – попробуйте сделать Снежного человека из него самого! Например, вырежьте дома специальные «следы» Снежного человека из картона, привяжите их к ногам малыша толстой веревкой – и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.

«**Снежные цветы**» На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора для надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки.

Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе – и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.

«**Яркий снег**» Вы когда-нибудь рисовали на снегу? Нет? Ваш малыш, наверное, тоже. А ведь это так интересно! И зимние игры на свежем воздухе с рисунками на снегу наверняка запомнятся малышу надолго. Возьмите половину стакана воды и насыпьте в него пищевой краситель. Таким образом, сделайте несколько красок – и дайте их Вашему ребенку. Теперь он может либо просто разбрызгивать краску на снег, после чего лепить из цветного снега разные фигурки, либо рисовать этими красками по снегу с помощью пипетки.

«**Яркая ледяная дорожка**» Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – достаточно поместить их в горячую воду на пару секунд



– и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку.

А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.

**«Лабиринты и туннели»** В снегу можно делать лабиринты и туннели, заливая их водой для образования ледяной корочки. После этого по лабиринтам можно катать игрушки, шарики или прятать какие-нибудь предметы, играя в прятки. Если на площадке много детей – они могут построить параллельные лабиринты или туннели, пересекающиеся друг с другом.

Но лабиринты и туннели в снегу можно делать только в том случае, если толщина снега достигает не менее 15 см.

**Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем лепку снеговиков, отгадывание следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой. Главное – побольше фантазии и поменьше лени – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего малыша!**