

**Консультация для родителей  
«Подвижные игры зимой  
для родителей с детьми младшего дошкольного возраста»**

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранять 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. Движение составляет основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение ребёнком физических упражнений – основа всестороннего развития личности. Во время проведения подвижных и спортивных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие 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.

Важно: интенсивные игры с бегом и прыжками чередовать с более спокойными играми, чтобы предупредить у ребёнка переутомление.

Сегодня для вас, уважаемые родители, я предлагаю некоторые варианты игр на свежем воздухе в зимний период.

### «Пришла снежная зима»

Мама (или папа) с ребёнком становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама, читая стихотворение, выполняет движение, которое ребёнок повторяет за ней.

Пришла снежная зима  
Наступили холода  
Хлопают в ладоши  
Выпал беленький снежок  
Разгулялся ветерок  
Потряхивают кистями рук на уровне груди  
Нам пора идти гулять  
Значит надо надевать  
Выполняют пружинку, руки на пояс  
Тёплые валенки  
На ножки маленькие  
Выполняют два наклона вниз, при наклоне руки на колени  
По снежочку топ-топ-топ  
Топают ногами, руки вниз  
Ручками хлоп-хлоп-хлоп  
Хлопают в ладоши  
По снегу ножки маленькие  
Гуляют в тёплых валенках  
Выполняют наклоны вправо-влево, руки на пояс.

### «Хоровод вокруг снежной бабы»

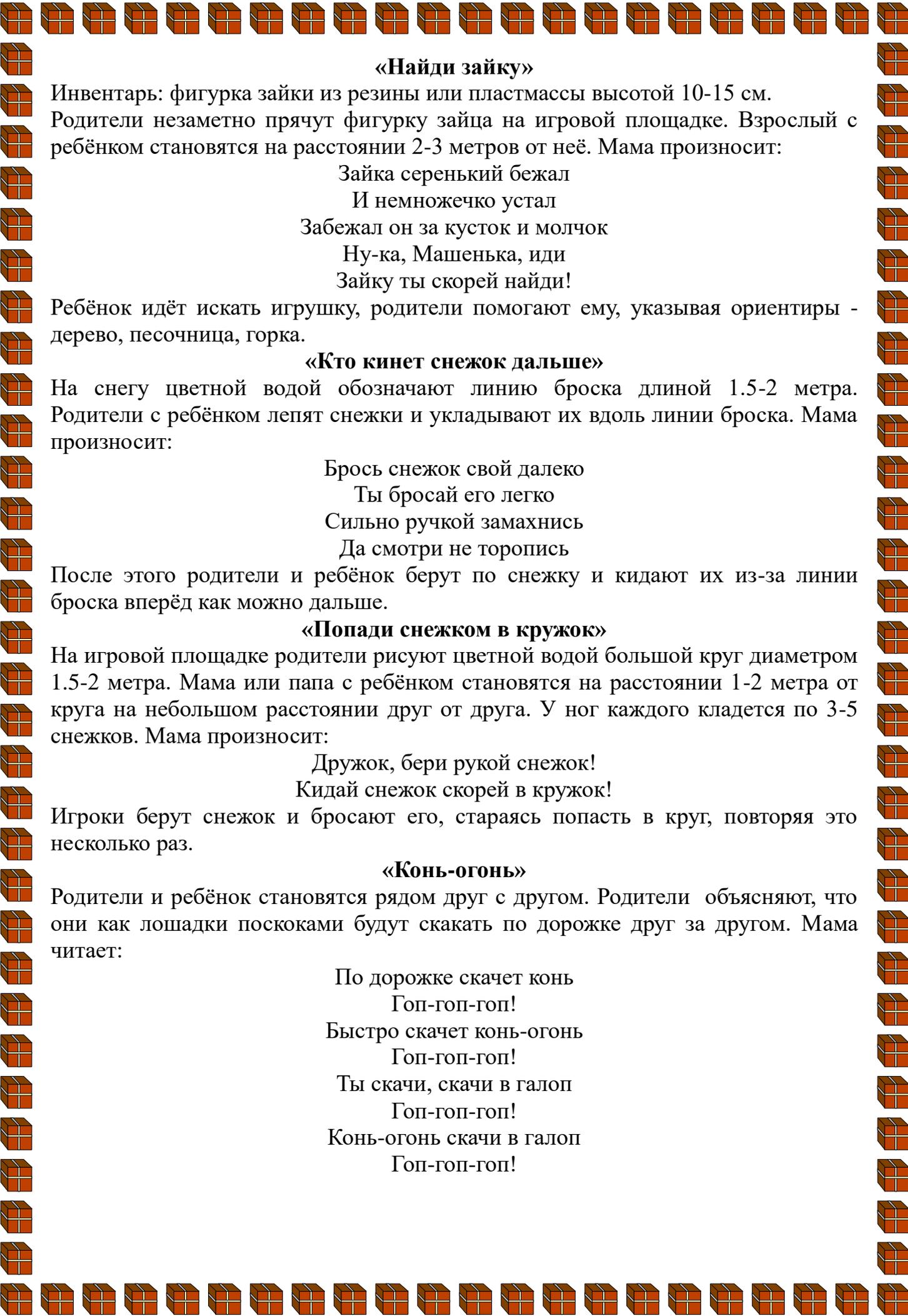
Перед игрой родители с ребёнком лепят снежную бабу, затем берутся за руки и начинают ходить вокруг неё, одновременно мама читает стих

Скоро праздник новогодний  
Вокруг бабы мы идём  
И как лёгкие снежинки  
Мы летаем и поём  
Ла-ла-ла, тук-тук-тук  
Ла-ла-ла, тук-тук-тук

На слова ла-ла-ла играющие кружатся на месте, на слова тук-тук-тук топают ногами и хлопают в ладоши.

### «Разбегись и прокатись»

На площадке расчищается ледяная дорожка длиной 1,5-2 метра. После этого ребёнку предлагают не спеша пройти по дорожке, сохраняя равновесие. Затем родители показывают, как надо разбежаться и прокатиться по дорожке, вслед за ними упражнение повторяет ребёнок. В целях безопасности ребёнка следует держать за руку.



### «Найди зайку»

Инвентарь: фигурка зайки из резины или пластмассы высотой 10-15 см.  
Родители незаметно прячут фигурку зайца на игровой площадке. Взрослый с ребёнком становятся на расстоянии 2-3 метров от неё. Мама произносит:

Зайка серенький бежал  
И немножечко устал  
Забежал он за кусток и молчок  
Ну-ка, Машенька, иди  
Зайку ты скорей найди!

Ребёнок идёт искать игрушку, родители помогают ему, указывая ориентиры - дерево, песочница, горка.

### «Кто кинет снежок дальше»

На снегу цветной водой обозначают линию броска длиной 1.5-2 метра. Родители с ребёнком лепят снежки и укладывают их вдоль линии броска. Мама произносит:

Брось снежок свой далеко  
Ты бросай его легко  
Сильно ручкой замахнись  
Да смотри не торопись

После этого родители и ребёнок берут по снежку и кидают их из-за линии броска вперёд как можно дальше.

### «Попади снежком в кружок»

На игровой площадке родители рисуют цветной водой большой круг диаметром 1.5-2 метра. Мама или папа с ребёнком становятся на расстоянии 1-2 метра от круга на небольшом расстоянии друг от друга. У ног каждого кладется по 3-5 снежков. Мама произносит:

Дружок, бери рукой снежок!  
Кидай снежок скорей в кружок!

Игроки берут снежок и бросают его, стараясь попасть в круг, повторяя это несколько раз.

### «Конь-огонь»

Родители и ребёнок становятся рядом друг с другом. Родители объясняют, что они как лошадки поскаками будут скакать по дорожке друг за другом. Мама читает:

По дорожке скачет конь  
Гоп-гоп-гоп!  
Быстро скачет конь-огонь  
Гоп-гоп-гоп!  
Ты скачи, скачи в галоп  
Гоп-гоп-гоп!  
Конь-огонь скачи в галоп  
Гоп-гоп-гоп!