



«Зимние забавы»

Вот здорово! За окном легкий морозец и снег! Пойдем гулять? Зимой тоже можно и нужно заниматься физкультурой!

Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе. Так что собирайтесь с детьми на прогулку для того, чтобы пережить несколько памятных моментов!

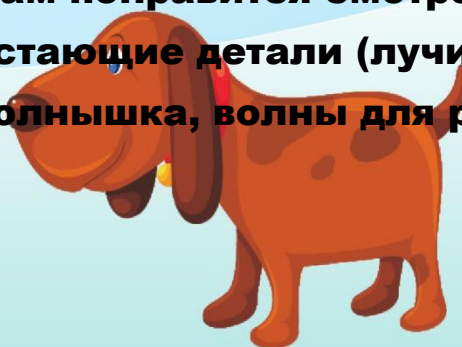
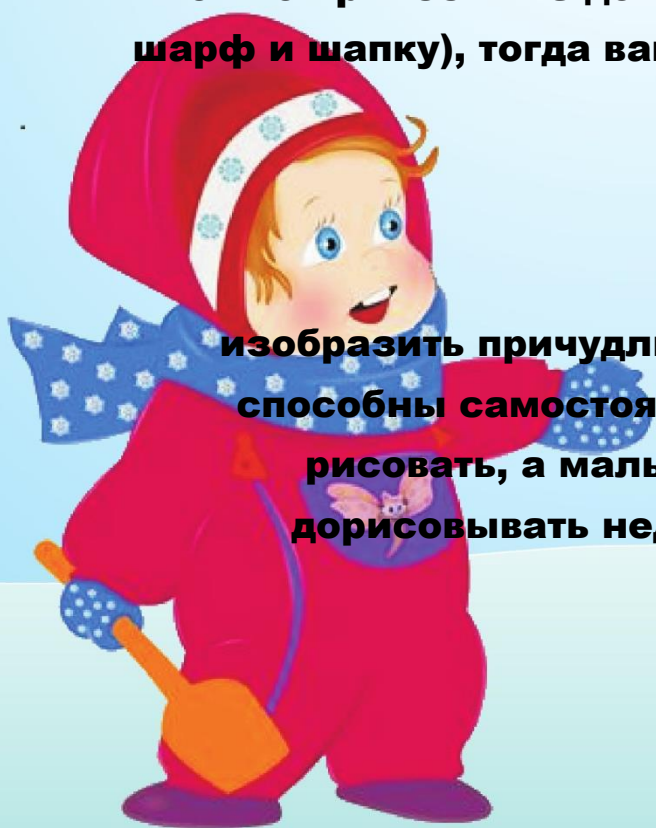
Снежные скульптуры.

Самое распространенное занятие – это лепить снеговика.

Но можно придумать и множество других композиций, например, ежик (слепить шар из снега, из сухих веточек сделать колючки, из камешков – носик, ротик и глазки), лягушка (два овальных шара поставить друг на друга и дополнить скульптуру лапками, глазками, широким ртом из веток). Кстати, материал для украшения скульптур можно принести из дома (пуговицы, ленточки, старый шарф и шапку), тогда вашему произведению искусства не будет равных во дворе!

Рисунки на снегу.

Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Детки постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики для солнышка, волны для рыбки).





Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо!

Снежки.

Игра в снежки еще никого не оставляла равнодушным! Эту игру можно дополнить правилами. Соперники встают на расстоянии в несколько метров и очерчивают круг вокруг себя. Потом по очереди начинают «стрелять» друг в друга снежками. Во время игры можно наклоняться, приседать, прыгать, но нельзя выходить за пределы круга. Счет можно вести до 5 или 10 попаданий. Кто первый попадет 5 (10) раз, тот победитель!

Прыжки в снег.

Повалиться в снег любят все ребята! Можно устроить веселое соревнование - кто дальше прыгнет с лавочки.

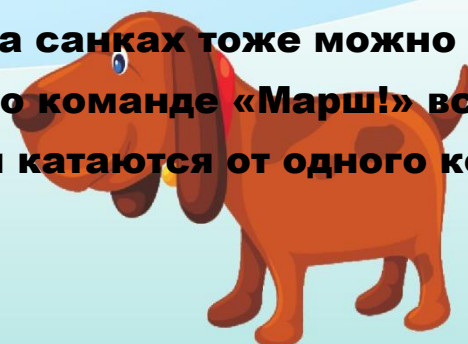
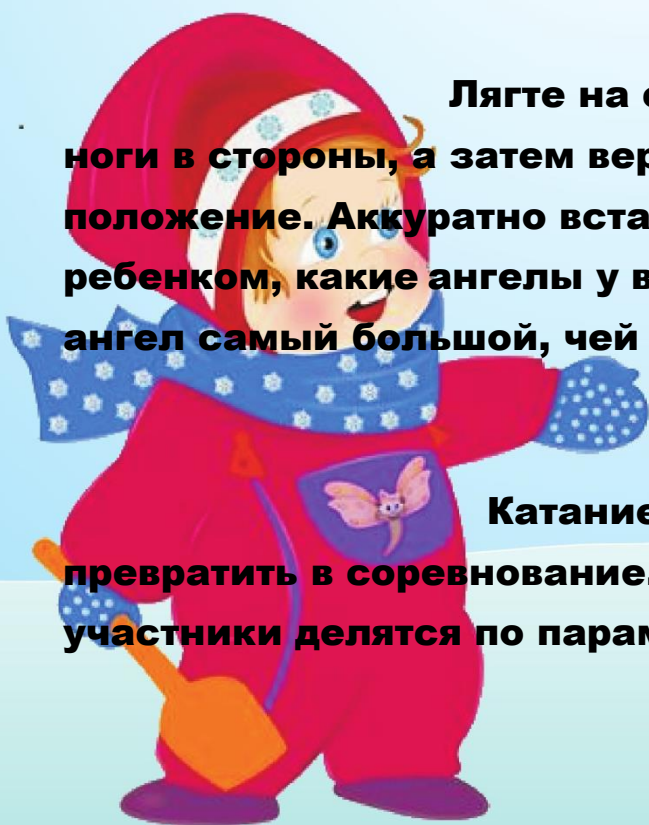
Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

Ангелы из снега.

Лягте на спину на снег. Отведите руки и ноги в стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Аккуратно встаньте и рассмотрите с ребенком, какие ангелы у вас получились; обсудите, чей ангел самый большой, чей самый маленький.

Покатились санки!

Катание на санках тоже можно превратить в соревнование. По команде «Марш!» все участники делятся по парам и катаются от одного конца





участка в другой. Какая пара прокатится дальше и быстрее всех, та и выиграла!

«Кошки - мышки» в лабиринте.

В снегу заранее протоптать (или нарисовать) узкие, переплетающиеся дорожки - лабиринт. Один из участников («мышка») встает в начале лабиринта, второй («кошка») на три-пять шагов дальше. Задача «кошки» догнать «мышку», пока та не выбежала из лабиринта. Игра начинается по команде ведущего «Мяу!».

Пятнашки.

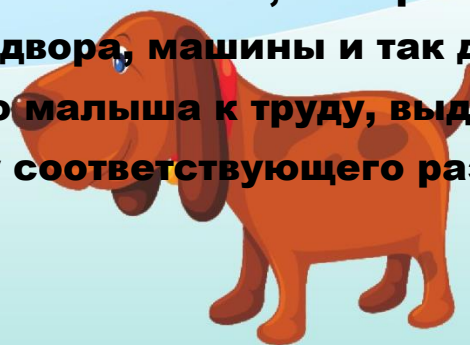
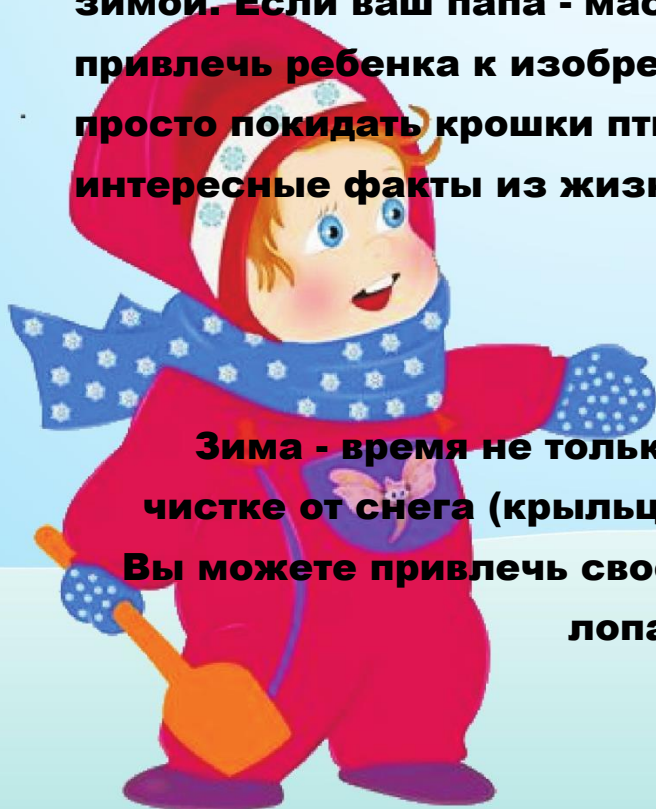
Попытайтесь идти след в след друг за другом таким образом, чтобы сначала Ваш ребенок наступал на ваши, а затем вы на его следы. Если вы гуляете в целой компании неугомонных ребятишек, организуйте с ними парад!

Покорми птичек.

Познавательное и полезное занятие - кормление птиц зимой. Если ваш папа - мастер на все руки, то вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки. А можно и просто покидать крошки птичкам, рассказывая ребенку, интересные факты из жизни птиц и зверей.

Помощник.

Зима - время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопату соответствующего размера.





Главное - показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать.



Мы слепили снежный ком, ушки сделали потом.

Вместо глаз - угольки нашлись у нас.

Кролик вышел как живой: и с хвостом, и с головой.

За усы не тяни - из соломинки они!

Длинные, блестящие, точно настоящие!



Приятного Вам отдыха!



Подготовлена: Инструктором по физической культуре

Самодуровой Еленой Николаевной

