

## «Зимние развлечения»

### Консультация для родителей.

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 зимой, нужно каждый день. Но помнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребенка и избежать болезни и неприятности. Одно из главных условий прогулок зимой, как, впрочем, и прогулок в любое другое время года, - подвижные игры. Они не только поднимают настроение, они укрепляют здоровье, предупреждают простуду. Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке.

**"Кто дальше?"** Мама с ребенком становятся на одну линию. В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: "Бросаем правой (левой) рукой!" - стараются одновременно бросить снежок как можно дальше. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

**"Кто быстрее?"** Дружно произносятся слова: "Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее!" Все (мама, папа, ребенок) бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добежит до снеговика.

Чтобы ребенок не уставал, необходимо чередовать подвижные игры с играми малой подвижности. Детям будет очень интересно выкладывать из цветных льдинок тропинку или красивый рисунок, для детей это занятие очень необычно, а поэтому интересно!

#### Очень интересна игра: **"Ветер и снежинки"**

Взрослые и дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу: "Ветер задул сильный, сильный. Снежинки, разлетайтесь скорей!" - все разбегаются в разных направлениях, расправляют руки в стороны, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Снежинки, возвращайтесь в кружок! " Все снова сбегается в кружок, берутся за руки.

Как мы видим, любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного - просто поиграйте со своими детьми!

Инструктор по физической культуре: Раева Е.Е.