

## **Зимние игры и забавы для укрепления здоровья малыша**

Зимние праздники на Руси всегда сопровождались различными играми и забавами, в которых участвовали дети разного возраста. Зима у нас долгая, поэтому и развлечений, игр придумано очень много. Все они способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, закалённым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятной среде, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Зимние игры и развлечения так же создают условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывают большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создают определённый духовный настрой, пробуждают интерес к самовыражению, способствуют не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияют на детскую психику.

Прежде чем с детьми отправиться на прогулку, необходимо знать меры безопасности.

### **Меры безопасности**

1. Перед зимним гулянием не нужно одевать ребёнка слишком тепло. Укутанный малыш очень быстро вспотеет и рискует простудиться.
2. Дети не должны подниматься на горку там, где спускаются другие дети. Иначе их могут сбить.
3. Нельзя кататься с горки головой вперёд. Можно получить травму головы.
4. Нельзя кидаться снежками в лицо. Снежки должны быть без ледяной корки и обледенелых кусков снега.
5. Утомление. Внешними признаками утомления являются чрезмерная одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. Чтобы этого избежать, необходимо следить за целесообразным чередованием игр и развлечений различного характера.
6. Не лишним будет научить детей правильно падать.

### **Учимся правильно падать**

Зимние игры без падений не обходятся, а значит правильно падать необходимо научить даже маленьких. Ребёнку надо объяснить, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперёд на руки. Выбрав подходящий сугроб (большой и мягкий) предложите детям потренироваться

в падении. Дети должны уметь правильно группироваться и избегать травм. Предлагаем Вам несколько простых игр:

### **«Снайперы»**

На верхний край снежной стенки или вала положите яркий кубик, кеглю или другой предмет. Предложите своему ребёнку сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. Тогда в игре сможете участвовать и Вы, или другие дети.

### **«Кто к нам в гости приходил?»**

Спросите у ребёнка, увидев на снегу свежие следы (собаки, кошки, птицы). Пусть ребёнок внимательно рассмотрит следы. Когда вместе с вами он определит, чьи следы на снегу, предложите ему показать наиболее характерным движением это животное или птицу, воспроизводя их звуки.

Не забывайте! Если Вы будете следить за тем, как Ваш ребёнок играет, прогулка доставит удовольствие и ему, и Вам!

Но самое главное условие прогулок зимой, как, впрочем, и прогулок в любое другое время года, - **подвижные игры**. Они не только поднимают настроение, они укрепляют здоровье, предупреждают простуду, движение в этом случае просто необходимо! Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаляющее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей. Игры, в которые дети играют вместе с родителями, имеют особую ценность. А личный пример взрослого повышает интерес детей к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом.

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость:

### **" Кто дальше? "**

Мама с ребенком становятся на одну линию (можно заранее обозначить ее на снегу). В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: " Бросаем правой (левой)! " - стараются одновременно бросить снежок как можно дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

### **" Кто быстрее? "**

Мама произносит 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!" Мама с ребенком бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добежит к снеговику.

### **"Попади в цель!"**

На верхний край снежной стенки или на большой сугроб кладут абсолютно любой предмет. По сигналу папы, ребенок и папа стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

Для того, чтобы ребенок не уставал, целесообразно чередовать подвижные игры с играми малой подвижности. А поэтому можно вспомнить увлекательное занятие - игры с цветным льдом. Конечно, они требуют предварительной подготовки (заранее необходимо смешать воду с акварелью и заморозить ее). Но детям будет очень интересно выкладывать из цветных льдинок тропинку или красивый рисунок, для детей это занятие очень необычно, а поэтому очень интересно!



Удивляйте и радуйте своих детей! Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, это поможет не только весело провести время, но и сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание! Вашу дружную, веселую компанию обязательно заметят другие гуляющие, тогда не медлите, берите инициативу в свои руки! Организуйте подвижные игры, в которых предполагается много участников, это будет очень интересно и для вашего ребенка, и для вас самих, и для всех остальных участников таких игр!

### **Очень интересна игра " Мороз- Красный нос! ":**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий- Мороз Красный нос. Он произносит:

" Я Мороз- Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься? "

Играющие хором отвечают:

" Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз! "

После этого они перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. После каждой перебежки выбирается новый Мороз.

### **" Ветер и снежинки"**

Взрослые и дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: " Ветер задул сильный, сильный. Снежинки, разлетайтесь скорей!" - 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.

### **Картина из следов**



Малышам очень нравится просто ходить, наступая на ваши следы. Ходите мелкими шажками или, наоборот, широкими, петляйте и прыгайте. Потом можете поменяться ролями! Это так незамысловато, но дети играют в эту игру с удовольствием. А если ребенок уже постарше, то вместе с ним вы можете нарисовать целые картины при помощи следов или какие-то забавные символы, надписи и т.п. А в заключение этой игры можно стать следопытами и попробовать отгадать какие животные и птицы оставили на снегу свои следы.

### **Лепим снеговиков**



Это занятие очень интересное, но всем давно известное. Поэтому давайте разнообразим снежное творчество. Слепим снеговиков необычной формы, например снеговика стоящего на голове, а может быть это будет заяц или медведь, просто нужно включить фантазию. Так же совсем не обязательно лепить больших снеговиков. Слепите миниатюрных снеговичков, украсьте их тряпочками, пуговками, шишками или желудями, которые вы заранее подготовите дома. Этих снеговиков можно будет оставить в каких-нибудь неожиданных местах ( на дереве, на скамейке, на подоконнике)

А может быть вы вместе с малышом найдете готовые снежные фигуры на деревьях, кустах или лавочках,ведь когда на ветках много снега, то там обязательно можно углядеть снежных жителей, которые замаскировались под

неприметные сугробики)) Попробуйте их отыскать, добавить пару штрихов и у вас появится необычное снежное произведение искусства!

### Ангелы



Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его "ангельскую" форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребяташки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.

### Рисование снегом



Снегом можно рисовать на заборах, стенах и деревьях.

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