**Игры на свежем воздухе зимой**

Зима - волшебное время для оздоровления детей. Прогулка на свежем воздухе даёт не только закаливающий эффект, положительно влияет на обмен веществ, но также способствует повышению аппетита и является профилактикой утомления для малыша.

Если Вы гуляете с ребёнком только «по делам», то эта заметка не для вас. Но если Вы отдыхаете вместе с дошкольником и сами организуете его досуг на прогулке, то она поможет вам интересно и весело с пользой не только для здоровья, но и для развития ребёнка поиграть с ним.

Играя, осуществляйте индивидуальный подход к ребенку, учитывая особенности его физического развития, его настроение, желание выбрать ту или иную игру. Чаще подбадривайте ребенка, отмечайте его старательность. Интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередуйте с более спокойными, чтобы предупредить у малыша переутомление.

Играйте на свежем воздухе зимой! Пригласите друзей ребёнка. Ведь игра обогатит прогулку, сделает её весёлой и запоминающейся, разовьёт физические качества ребёнка, закрепит его двигательные навыки. А приятным бонусом станут эмоции от общения с родителями и интерес ребёнка к двигательной деятельности. Обычная прогулка тогда станет увлекательной и уникальной.

Зимних игр и развлечений не мало.

**Игры с санками.**

**«Быстрый и ловкий»**
 Дети соревнуются парами, один везет сани, другой в это время должен успеть поднять несколько флажков (обычно их втыкают в снег), расположенных по периметру площадки.

 **«Тянем-потянем»**

Найдите во дворе невысокий столб, металлический турник или что-то другое крепко держащееся в земле. Привяжите к  нему крепкую веревку (по веревке на каждого игрока). Теперь усаживайтесь на санки и возьмите в руки другой конец веревки.  Кто, подтягивая к себе веревку, быстрее доедет до столба?

**«Кто первый к флажку»**
 На одной стороне площадки размещаются дети, сидящие на санках, на противоположной стороне, против каждого ребенка, стоят флажки. По сигналу дети, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам. Выигрывает тот игрок, кто первым достигает флажка и поднимает его.
Можно усложнить задание, выполнять соревнование в парах.

 **«Спиной вперед»** — участник садится на санки спиной вперед и, отталкиваясь ногами, движется к финишу и обратно.

 **"Быстрые пары"** (количество играющих не меньше 6).
Эту эстафету нужно проводить на утоптанной снежной площадке. В каждой команде должно быть четное количество игроков – 4-6. Участники каждой команды имеют флаг своего цвета. Дети в парах – один везет сани, другой сидит на санях и держит флаг, едут до финиша, меняются местами и возвращаются на место начала гонки. Самое главное в игре - не мешкать, а быстро везти, поменяться ролями и вернуться на место.

**«Гонки игрушек»** (количество играющих не меньше 4-6)

Дети очень любят состязания, даже если в главной роли выступают их игрушки. Каждому участнику гонок необходимо провезти на санках свою любимую игрушку по всем дорожкам, не уронив и не потеряв ее. Цель – приехать к финишу первым. Если желающих соревноваться больше, чем дорожек, или ширины не хватает для нескольких участников сразу, то гонки можно провести поэтапно.

**«Движущаяся мишень»**

 На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга обозначаются две линии длинной 4 – 5 м. за одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков и кладут их на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках верёвку от санок. Она говорит: «На старт внимание, марш!» - и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки.

Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. (по несколько штук каждой рукой.) По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.

 **«Кто быстрей»**

Выбрав ровную площадку, на некотором расстоянии друг от друга чертят 2 линии, которыми обозначают старт и финиш. Игроки объединяются парами и рассаживаются на санки друг к другу. Цель соревнующихся пар – первыми добраться до финиша, отталкиваясь при этом, только ногами.

Побеждает пара, которая раньше всех пересечет финишную черту.

**Игры на метание.**

**«Ничего не вижу»** (количество играющих не меньше 6)

Для этой игры необходимы две команды, два ведра и снежки. Количество снежков должно соответствовать количеству играющих. Команды выстраиваются в две колонны. Каждый участник команды держит в руках снежок.

Ведра устанавливаются напротив команд на расстоянии 3-4 метра. Задача каждого игрока — забросить свой снежок в ведро с закрытыми глазами. Выигрывает та команда, которая таким образом забросила больше снежков.

**«Стрельба в цель»**

 Если снег влажный и по нему не очень удобно кататься, то самое время поиграть в стрельбу по мишеням, ведь ребенок будет много двигаться и при этом не придется бегать на далекие расстояния, а вдобавок малыш разовьет меткость и отшлифует координацию движения. Вначале следует налепить «боевые снаряды», заготовив достаточное количество снежков, затем можно выбрать укромное местечко под навесом и начать «обстрел» неживых мишеней. Целью может быть, к примеру, дерево, круг, нарисованный снегом на стене дома и т.д. Начать можно с простых мишеней и постепенно усложнять задачи.

**«Перебежки со снежками»**

Инвентарь: бутылочка с водой. На противоположных сторонах площадки обозначаются две линии длиной 2-3 м, расстояние между которыми 6-7 м. За одной из линий становится ребенок. Примерно посередине между линиями, немного в стороне от них, встает взрослый — водящий. Он лепит 5-7 снежков и кладет их на землю рядом с собой. По команде «Раз, два, три - беги!» ребенок начинает перебегать с одной стороны площадки на другую. Водящий, стоящий сбоку от игрового поля, старается попасть снежками в перебегающего ребенка.
Примечания. 1. После двух-трех перебежек с одной стороны площадки на другую игроки меняются ролями. 2. Целиться снежками в голову запрещается. 3. Водящий может двигаться параллельно перебегающему.

**«Снежные шары»**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2-3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30-50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 --10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

 **«Волшебный колпак»**
 Инвентарь: новогодний колпак красного цвета с белым помпоном; ведро (5-8 л); бутылочка с водой.

 Описание игры: на игровой площадке мама вместе с ребенком общими усилиями лепят снеговика высотой 1-1,5 м. На голову снеговика надевают ведро. Напротив снеговика на расстоянии 2-3 м от него обозначается линия броска длиной 1,5-2 м. Мама с ребенком становятся за линией броска, лепят по 4-5 снежков и по очереди кидают их в снеговика, стараясь попасть в ведро. После небольшой тренировки мама снова лепит 4-5 снежков, надевает себе на голову колпак, надвигает его на глаза и поочередно бросает снежки в ведро. Ребенок помогает маме - подает снежки. Во время игры подсчитывается количество попаданий. Затем то же выполняет ребенок.
Примечание. Для ребенка линию броска можно начертить ближе к снеговику.

 **Игры с бегом.**

**«Кто быстрее?»** Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5– 6 м обозначается линия старта длинной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

 **«Берегись, заморожу»**

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

**«Катание снежков»** (количество играющих не меньше 4)

Для игры понадобятся две небольшие палки и два снежка (шайбы, мячика). Для того чтобы снежки не сливались друг с другом, их можно подкрасить с помощью распылителя. Для каждой команды можно подобрать свой цвет. Задача игроков - при помощи палки докатить снежок до финишной точки и обратно.

После этого палка передается следующему участнику и т.д. Выигрывает тот, кто справится с заданием быстрее.

**«Ветер северный, ветер южный»** (количество играющих не меньше 6)

Для игры выбирают двух ведущих. Одного назначают «северным ветром», другого - «южным ветром».

Остальные игроки разбегаются по площадке. «Северный ветер» должен ловить участников игры и «замораживать» их.

Пойманные игроки должны остановиться. Задача «южного ветра» — «разморозить» игроков, прикоснувшись к ним рукой и произнеся «Свободен!». «Северный ветер» также может поймать и заморозить «южный». Для того чтобы разнообразить игру, участники могут меняться ролями.

**Игры с предметами.**

**«Золотоискатели»**

Для игры понадобится по ведерку и платку на каждого игрока и большое количество орехов, обернутых фольгой. Орехи в фольге будут выступать в роли золотых камней. Орехи рассыпаются по утрамбованной площадке. Каждый игрок завязывает глаза платком и берет в руки ведерко. По сигналу ведущего все превращаются в золотоискателей, которые на ощупь должны собрать больше орехов, чем соперники.

Через минуту ведущий останавливает игру, и результаты подсчитываются. Побеждает тот, кто нашел больше золота.

**«Белые прятки»**

Для игры потребуются предметы белого цвета – мягкие игрушки, тарелки, стаканы и т.д. На заснеженной площадке заранее раскладываются предметы. Затем предложите детям найти спрятанные предметы. Может быть два варианта игры. Первый вариант: вы называете предмет, а дети его отыскивают и приносят (или просто указывают на него). Второй вариант: дети сами находят белые предметы и сообщают вам о них. Если вы играете одновременно с несколькими детьми, о находке могут сообщать «по секрету», шепотом.

**«Поиск сокровищ»**

Очень весело играть в нее, когда много снега. Заранее приготовьте «сокровища» - пусть это будут маленькие недорогие сувенирчики, желательно такие, которые не боятся снега и влаги. Разбросайте в снег (только не утаптывайте) ваши «сокровища», засекайте время и давайте команду поиска. Кто больше наберет, тот молодец. Играть можно в команде или по одному.

**«Быстро схвати»** (количество играющих не меньше 6)

Дети образуют круг и по сигналу выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (снежки, шишки), которых должно быть на один меньше. На сигнал «Быстро схвати!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется, при этом каждый раз убирается один из предметов.

 **«Кружева на снегу»**

Инвентарь: 2-3 пластиковые бутылочки с «цветной» водой; льдинки синего, красного, зеленого, желтого и других цветов (8-10 шт.).
Описание игры: Мама с ребенком заранее дома изготавливают из «цветной» воды разноцветные льдинки, замораживая их в морозилке холодильника. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной» водой рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры мама и ребенок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

Подборка и систематизация - инструктор по физической культуре И.Г. Дунайкина.