



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы  
«Школа с углубленным изучением иностранного языка №1236 имени С.В.  
Милашенкова»



Дошкольное отделение «Детский сад» №5  
по адресу улица Фонвизина, дом 14, корпус 1



## Советы родителям по проведению зимних игр и забав

Адрес: 127349 г. Москва, Фонвизина д. 14 к. 1  
Телефон: 610-13-85  
E-mail: dou\_ds5@mail.ru

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Хусидова Н.Н.

Мороз и солнце, день чудесный... Только представьте, как приятно будет скрипеть под лыжами снег, и свежий морозный воздух вольется в легкие. Как будут визжать от восторга малыши, скатываясь с горки на санках, кусках картона или и вовсе без них. Как будет переливаться снег под холодными солнечными лучами, а на детских щечках разольется яркий румянец... А интересные занятия придумать проще простого. Ведь зимой у вас есть замечательный помощник – снег!





# ЗИМНИЕ СОСТЯЗАНИЯ

Хочешь не хочешь, а на морозе нужно двигаться. В качестве разминки подойдет игра-соревнование «Не уступлю горку». Один игрок забирается на небольшую горку, а другие по очереди пытаются его оттуда стащить. Тот, кому это удастся, занимает его место. Побеждает игрок, продержавшийся на горке дольше всех. Конечно, папа немножко подыграет малышу. Ведь для ребенка будет предметом особой гордости то, что он смог победить своего, такого сильного, папу. А как вам игра «Льдинка»? Чертим на снегу круг. Все игроки становятся внутрь круга, в центре – водящий. Перед ним льдинка или сосулька. Ударом ноги ее нужно выбить из круга. Играющие отбивают льдинку, мешая водящему. Удастся ли водящему достичь своей цели? Если вы всей семьей скатаете большущий снежный ком, он станет реквизитом для веселой игры. Станьте вокруг кома и возьмитесь за руки. По команде «Раз, два, три!» каждый игрок начинает тянуть остальных к кому, а сам – упирается. Тот, кто упадет на ком или просто дотронется до него любой частью тела, выбывает из игры. Не забываем играть в четверть силы, давая возможность выиграть и малышам.





# СНЕЖНЫЙ БОЙ

Какая самая веселая зимняя игра? Конечно, снежки! Тут тебе и побегать можно, и в меткости потренироваться. Эту игру одинаково любят как взрослые, так и малыши, еще не умеющие толком слепить снежок. Играть можно вовсе безо всяких правил, обкидывая друг друга пушистым снегом, но гораздо интересней по правилам. Например, так. Сначала вся семья заготавливает снежки и чертит палочкой на снегу квадратную площадку. Снежки складываются за пределами площадки. Туда же отправляем папу, который будет водящим. Мама и дети бегают по площадке в разных направлениях, а папа старается попасть в них снежками. Победителей здесь нет. Главное – веселье. Такие простые забавы помогают малышам освоить игру по правилам, а старших деток учат координировать движения, развивают ловкость и быстроту реакции. Только обязательно следите, чтобы, двигаясь, малыши дышали носом. Вдыхание через рот морозного воздуха может привести к простуде. Можно пострелять снежками по мишеням. В роли мишени может выступить ствол дерева. Малыш кидает снежки, стоя совсем близко к дереву, а мама и папа отходят на большее расстояние.





# ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Из снега можно соорудить снежную полосу препятствий. Облюбуйте ровную полянку и приступайте. Первое – это барьеры из снега. На некотором расстоянии друг от друга вылепите небольшие «стенки», через которые несложно будет перепрыгнуть малышу. Бег со снежными барьерами потребует от ребенка определенной доли ловкости. Ведь если их хотя бы немного зацепить ногами, они попросту развалятся. Прыгать можно с разбега или с места. А папа пусть продемонстрирует чудеса ловкости, перепрыгивая через барьеры на одной ноге. Следом за барьерами малыша будет ждать снежное болото со снежными кочками. Кочки - небольшие снежные бугорки, вылепленные при помощи детского ведерка. Правда, попрыгать по ним можно только один раз. Зато как весело!





# ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

А напоследок можно соорудить лабиринт. Сначала папа-конструктор рисует палкой на снегу контур будущего лабиринта с входом, выходом и несколькими тупиками. Затем к работе подключается мама и малыш. Силами одной семьи вылепить большой лабиринт у вас вряд ли получится. Но невысокие стены смастерить вполне удастся. Итак, по контуру будущего лабиринта возводим стены-бортики, высотой около 20 см. Малышу будет занятно побегать по такому лабиринту, точно так же, как дома он распутывал лабиринты, нарисованные в детских книжках и журналах. Это хороший способ потренировать пространственное восприятие. Пусть кроха комментирует свои действия словами: «Поворачиваю налево, иду прямо, поворачиваю направо...» А если за дело возьмется несколько семей с детворой, то можно построить настоящий лабиринт со стенками в рост ребенка. Тогда игра будет еще более веселая и захватывающая.



# СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНОЙ ДОРОЖКЕ

Очень полезно научить малыша скользить по ледяной дорожке. Первое время придерживайте кроху за руку. Когда он научится хорошо держать равновесие на льду, усложните упражнение.

Это непростое упражнение отлично развивает координацию движений.

Точно так же можно проехать по льду на ногах, держа в руках мячик или снежок и бросая его в цель – нарисованный на снегу круг.

