

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! Хотите провести зимние каникулы с пользой для здоровья? Тогда эти игры для вас.

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

*Подвижные игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.*

## 1. Катание с горки.

*РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, ЛОВКОСТЬ*  
С горки можно кататься на ледянках, санках, ватрушках, снежокатах. Классический спуск «паровозиком» захватывает дух не только у детей, но и у их родителей.



## 2. Снежные скульптуры.

*РАЗВИВАЕТ ВООБРАЖЕНИЕ, ФАНТАЗИЮ*  
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).*

## 3. ИГРЫ В СНЕЖКИ

*РАЗВИВАЕТ МЕТКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ*

*Самая известная, наверное, уличная зимняя игра – это игра в снежки! Можно играть поодиночке, а можно играть командами или защищать построенную крепость. А можно выбрать определенную цель на стене или на дереве и кидать снежки в нее.*

## 4. Ангелы

*СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ,  
ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ*

*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*



*осторожно встать, не разрушив его «ангельскую» форму.*

## 5. Следопыты

*РАСШИРЯЕТ ЗНАНИЯ О ЖИВОТНЫХ И ПТИЦАХ,  
РАЗВИВАЕТ ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ*

*Дети любят рассматривать собственные следы на свежеснежившем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.*



## 6. Прыжки в снег.

*СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ,  
ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ*

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

## 7. Мыльные пузыри зимой

**УКРЕПЛЯЕТ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ**

Очень увлекательное занятие. Если вынести их на улицу и надуть на морозе, то получившийся шарик сразу застывает и начинает покрываться красивым узором.



## 8. «Кошки - мышки» в лабиринте.

**РАЗВИВАЕТ ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТУ**

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!».

**Приятного Вам отдыха!**

Играйте со своими детьми,  
играйте и будьте здоровыми!

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
№ 3

Для вас, родители!

ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ

Подготовила:

Молчанова А.А., инструктор по  
физической культуре