

# Подвижные игры на прогулке в зимнее время года

(консультация для родителей)

Составила: Рычкова С.Н.  
Воспитатель ГБДОУ детский сад № 45  
Кировского района Санкт-Петербурга

Прогулка на свежем воздухе в сочетании с подвижными играми и физическими упражнениями создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, а также положительно влияет на эмоциональное состояние. 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. Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Наступления зимы с

нетерпением ждут все – малыши, подростки и взрослые. Помимо традиционных зимних развлечений таких, как катание на санках, лыжах, построение огромных баррикад и ледяных лабиринтов, «снежных» боёв, существует масса увлекательных и интересных игр для детей различной возрастной группы, которые позволяют ребенку творчески развиваться и активно двигаться.

Чистый белый снег вносит большое разнообразие в детские развлечения. **Уважаемые родители!** Подберите ту зимнюю игру, которая наиболее понравится вашим детям! Гуляйте чаще на улице зимой и играйте только в интересные игры! Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, это важно.

Большинство зимних забав, игр и развлечений пришли к нам от наших предков. Морозная погода не позволяет долго стоять на одном месте, поэтому много игр состоят из непрерывного движения. Предлагаем Вам семьей или в компании Ваших друзей интересно с удовольствием провести время на прогулке.

## ***Подвижные зимние игры на ловкость и сноровку***

- ***Салки***

Дети, которые уверенно стоят на коньках, с увлечением играют в салки на катке. Вначале выбирают водящего, который догоняет разъезжающихся по всему катку игроков. Тот, кого догнали первым, становится новым водящим.

- ***Ищем клад***

Играть в игру хорошо на площадке, по краям которой имеются большие сугробы. Собираются 2 команды игроков и двое ведущих. Игроков просят отвернуться, а ведущие наблюдают за тем, как кто-нибудь из не участвующих в игре детей или взрослых, прячет в двух сугробах клад. После того как предметы, обозначающие клад, надежно зарыты в снег, дается команда приступить к поиску. Взрослый группы может давать игрокам подсказку, только указывая направление поиска – левее, правее или выше. Побеждает команда, первая откопавшая клад.

- ***Русская народная забава «Льдинка»***

На хорошо утоптанном снегу чертят окружность диаметром около 5 метров. В ее центре делают небольшое углубление, куда укладывают 10–12 льдинок. Выбирается водящий, который встает внутри большого круга, а остальные играющие равномерно распределяются за пределами диаметра. Их цель — выбить за границу большого круга все льдинки, при этом они могут заходить внутрь диаметра.



Задача водящего помешать играющим и осалить одного из них, чтобы поставить его на свое место. Игра заканчивается, когда все льдинки будут выбиты и выведены за круг.

- ***Два Деда Мороза***

Для участия в состязании набирают 2 команды, в каждой из которых будет одинаковое число играющих. Каждая команда считалкой выбирает Деда Мороза. Игроки встают на противоположные стороны площадки. Расстояние между противниками составляет 10–12 метров друг от друга. После команды по одному игроку из каждой команды бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами. Задача «дедушек» попасть снежком в игрока своей команды, чтобы его остановить и заморозить. Как только игрок добежит до

цели или, пораженный снежком, замрет на месте, движение начинает следующий игрок.

### Увлекательные зимние состязания на санках

Обычные санки, которыми пользовались в детстве еще наши предки, используют не только для катания с горы, но и для различных соревнований.

- ***Кто быстрее***

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 спиной. Цель соревнующихся пар – первыми добраться до финиша, отталкиваясь при этом, только ногами.

Побеждает пара, которая раньше всех пересечет финишную черту.

- ***Кто кого перетянет***

Двое санок размещают напротив друг друга на расстоянии 3–4 метров. Между ними на равном отдалении проводится граница. Участники соревнования садятся в сани, держа в руках веревку от санок противника. Их задача перетянуть соперника на свою сторону, чтобы санки пересекли обозначенную границу.

Ноги игроков во время состязания не должны касаться земли.

### Лепим, весело играем

- **«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.

- **«Кто быстрее?»** Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м «цветной водой» обозначается линия старта длиной 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». Игроки бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

*Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке!*

*Будьте здоровы!*

Источники:

<https://sad39soligorsk.schools.by/pages/konsultatsija-dlja-roditelej-zimnie-igry-na-ulitse>

<https://azbyka.ru/deti/narodnye-igry-i-zabavy-s-detmi-zimnoj-na-svezhem-vozduke>

<https://ddu91grodno.schools.by/pages/zimnie-podvizhnye-igry-detej-na-progulke>

<http://chgard200.tgl.net.ru/dlya-roditelej/768-konsultatsiya-dlya-roditelej-podvizhnye-igry-s-detmi-na-svezhem-vozduke>