***Рекомендации для родителей***

***«Игры зимой на свежем воздухе»***



**Польза подвижных игр на свежем воздухе**

***Детям необходимо много времени проводить на свежем воздухе, но гораздо полезней и интересней играть на улице. Польза игр на улице важна как с точки зрения нормального физического развития, так и как источник веселья и хорошего настроения.***

***Подвижная игра с детьми на свежем воздухе может рассматриваться и как средство воспитания, и как средство закаливания.***

***Двигательная активность и положительные эмоции, вызываемые движением, не только улучшают настроение человека, но и формируют его позитивный взгляд на многие вещи***

Важно также подбирать игры для детей соответственно их возрасту, ведь малыш должен стремиться совершенствоваться и развиваться, а задача взрослых – помочь в этом. Необходимо также чередовать подвижные игры с более спокойными.

**Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.**

Любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного — просто поиграйте со своими детьми! Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь!

Рассмотрим наиболее интересные зимние подвижные игры:

**Игры на горке зимой**

****

**«Царь горы».** Задача первым взобраться на горку и помешать другим игрокам сбросить себя с горки. Обязательное условие - большое количество снега вокруг, чтобы не возникла опасность получить травму.

***«Эстафета на ледянках***». Эта игра проводится на большой горке. Игроков делят на две команды и строят в две колонны. Первые игроки из колон при сигнале, обозначающем старт игры, максимально быстро взбираются на горку, спускаются оттуда на ледянках к подножию, где построена его команда и передает ледянку своему товарищу по команде. Выигрывают самые быстрые.

 **Игры в снежки**



Организация интересной игры для детей на свежем воздухе зимой требует небольшого количества подручного инвентаря.

**«Снежный бой».** Желательно выбрать ограниченное пространство, с достаточным количеством снега. Детей делят на две команды.

Цель игроков команды попадать снежками по соперникам. Тот, в кого попали снежком - выбывает, поэтому игра требует активного движения. Побеждает команда, чей игрок остался на площадке последним.

**«Снежный дартс».** Суть игры в попадании снежками в цель. Для этого нужно обозначить ее любым доступным способом, разделить играющих на две и более команды ( в зависимости от количества детей). Победила команда, которая чаще остальных поразила цель.

 **Игры с мячом зимой**



**«Пара с мячом»**. Игроки несут между собой мяч к определенной цели и обратно не касаясь его руками – зажав между грудью или повернувшись друг к дружке

 спиной.

**Катание на коньках**



### «Салочки». Центральный игрок объявляется ловцом других участников, изначально стоящих в круге, по команде они расходятся в разные стороны и тот, кого поймали, становится в центр и ловит других детей.

###  Игры на лыжах зимой



**«Гонки»** с обхождением препятствий, от старта до финишной черты самая простая задача. Для развития новых навыков организовывают прохождение лыжников через низкие ворота .

**Лепим из снега**

**
 Спасибо за внимание!!!!!! Инструктор по физической культуре и плаванию.**