

# Консультация

## «Зимние забавы для всей семьи»

Если за окном белым-бело, кружатся искристые хлопья снега и стоит легкий морозец, пришло время зимних забав! Игра в снежки, лепка снеговика или снежной крепости, катания с горки, упражнения на санках, ходьба на лыжах. Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья! Предлагаем вашему вниманию подборку игровых заданий для всей семьи в зимнее время года.

### Игры на санках

**«Саный поезд».** Взрослые возят детей на санном поезде (санках, связанных между собой).

**«Кто первый к флажку».** Родители вместе с детьми располагаются на санках с одной стороны площадки. На противоположной стороне, стоят воткнутые в снег флажки. По сигналу взрослого участники игры, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам. Выигрывает тот, кто первым достигнет флажка и поднимает его вверх. Можно предложить передвигаться на санках лежа на животе, отталкиваясь руками.

**«Быстрый и ловкий».** Взрослый везет сани с ребенком, который во время передвижения должен успеть поднять несколько флажков, расположенных по периметру площадки. Можно провести игру в форме соревнований, кто выполнит задание и быстрее доберется до финиша.

**«Тяни - толкай».** На санки спиной друг к другу садятся взрослый и ребенок. Задача игроков как можно быстрее добраться до финиша, отталкиваясь только ногами (один игрок едет лицом к финишу, второй - спиной).

**«Кто первый».** Дети, сидя или стоя на санках, отталкиваются лыжными палками, чтобы быстрее доехать до определенного места и вернуться назад. Кто вперед выполнит задание, тот и победит.

**«Догони».** Игроки толкают санки вперед, быстро догоняют и, вставая на них коленями, скользят как можно дальше.

**«Два на два».** Игроки садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья. Скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками. Кто кого обгонит?

## Игры на игровой площадке

«**Берегись, заморожу!**». Игроки собираются на одной стороне площадки. Взрослый говорит: «Берегитесь, заморожу!». Дети бегут к противоположной стороне площадки, стараясь убежать.

«**Загони льдинку**». В центре площадки обозначен краской круг. На расстоянии нескольких метров от него стоят игроки, с льдинкой у ног. Прыгая на одной ноге, участники другой ногой подбивают льдинку, стараясь забить ее в центральный круг. Кто выполнил задание первым, тот и выиграл.

«**Снайперы**». На верхний край снежного вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет. Дети вместе с родителями стараются сбить его снежком.

«**Скок-поскок**». Дети встают боком к снеговiku. Поставив руки на пояс, прыгают вокруг с продвижением вперед. По сигналу взрослого разбегаются по площадке, затем возвращаются на место и повторяют выполнение прыжков.

«**Заморожу**». Дети прыгают на двух ногах со словами «Не боюсь, не боюсь!», при этом то вытягивают руки вперед, то прячут их за спину. Взрослый старается хлопнуть по ладоням игрока, руки которого протянуты вперед, заморозив его.

«**Пришла зима**». По сигналу взрослого «Пришла зима», дети прыгают на месте. По команде «Пошел снег», кружиться вокруг себя, руки в стороны. По команде «Завыла вьюга», бегут по кругу. По сигналу «Сугробы» приседают, наклонив голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно, затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры.



*Инструктор по физической культуре  
Осминина Оксана Владимировна*