**Консультация для педагогов**

**«Игры и физические упражнения зимой»**

Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе. Как же сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной? Зимних забав и развлечений хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и просто катание с горки - замечательны сами по себе! А без чего нельзя себе представить традиционные зимние забавы - конечно без снега, льда и мороза!

Зимние развлечения не только доставляют детям радость, но и приносят пользу для здоровья. Но, конечно же, нужно помнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребенка и избежать болезни и неприятности.

Во - первых, температура воздуха на улице должна быть не ниже -15 градусов.

Во - вторых, необходимо правильно одевать ребенка. Зимняя одежда должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений.

Родителям зачастую кажется, что чем теплее ребенок одет, тем меньше вероятности подхватить простуду. Но это не всегда так. Не нужно укутывать малыша. Температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, двигаясь, ребенок потеет, поэтому вероятность переохлаждения, гораздо выше, чем при «недостаточном» одеянии.

В - третьих, ребенок должен быть абсолютно здоров, даже банальный насморк не должен беспокоить в это время малыша.

Но самое главное условие прогулок зимой, как, впрочем, и прогулок в любое другое время года - подвижные игры. Они не только поднимают настроение, они укрепляют здоровье, предупреждают простуду, движение в этом случае просто необходимо! Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаливающее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей. Игры, в которые дети играют вместе с родителями, имеют особенную ценность. А личный пример взрослого повышает интерес детей к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом.

Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

* проведение прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику. Воспитатель обязан следить за тем, чтобы дети быстро включались в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе.
* Не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство).
* В игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.).
* Игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий.
* Для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки.
* Зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

Нужно обязательно учитывать метеорологические условия! Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе - это температура до -10 без ветра. При температуре ниже -16 проводить игры не рекомендуется.

*Игры со снегом.* Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строительный материал, как снег. После снегопада взрослые сгребают на участках снег и рыхлят его, чтобы детям было легко его копать. Для строительства пригодится специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций.

В подвижных играх и зимних забавах можно использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы. Игры со снегом в младших и средних группах достаточно просты.

В младших группах дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, крупные формы, а воспитатель в их присутствии выполняет несложную постройку, например, вал для перелезания, домик для кукол или животных. Дети могут подвозить снег педагогу.

Детей средней группы можно привлекать к лепке несложных снежных построек, с которыми потом они будут играть. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что- нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовленного воспитателем. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

В старших и подготовительных группах воспитатель показывает детям новые способы обработки снега. Можно научить детей делать снежные фигуры. Педагог чертит на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), дети по линиям надрезают снег и снизу осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если эти фигуры слегка смочить водой, получится хороший строительный материал, из которого можно соорудить любые постройки. Для игры дети самостоятельно лепят мелкие фигурки.

Можно построить снежный городок, а затем организовать в нём зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

На прогулке можно заняться не только подвижными играми, но и развитием наблюдательности, внимания, умения ориентироваться. Подойдут, например, такие игры-упражнения: «Угадай, чьи следы?». Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы (человека, кошки, птицы и т. д.). Во время прогулки рассмотреть с детьми эти следы, определить, кому они принадлежат, и предложить детям оставить свои следы на снегу. Сравнить.

Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав, большим успехом у детей пользуются игры-эстафеты, аттракционы. Такие развлечения помогут педагогу содержательно и весело провести с детьми прогулки, спортивные состязания и праздники.

– Игра «Кто быстрее слепит снеговика?» (старшая и подготовительная группы). Дети разбиваются на пары, и каждая пара получает задание слепить снеговика. Для этого необходимо скатать комки разного размера, поставить их друг на друга. Сделать снеговику глаза, брови, нос, рот (из морковки и угольков) и надеть шапку (ведро). Выигрывает та пара, которая быстрее закончит работу. Дети о работе договариваются сами, игра начинается по команде «Приготовились! Начали!».

– Игра «Два Мороза» (старшая и подготовительная группы). В игре принимают участие все дети. Выбираются двое детей (два Мороза). Они стоят напротив остальных детей на расстоянии 3 – 4 шагов. Морозы говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые: – Я Мороз – Красный нос, – Я Мороз – Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?». Дети отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После этих слов дети разбегаются, а Морозы догоняют и салят их. Кого Морозы осалят, те останавливаются. Игра прекращается (после 5 – 8 сек. непрерывного бега) со словами воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги». Игра повторяется два-четыре раза.

– Игра «Кто быстрее слепит десять снежков?». (Средняя, старшая и подготовительная группы). По команде дети начинают лепить снежки и складывать их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает тот, кто раньше слепит десять комков и поднимет последний комок над головой.

– Игра «Льдинка» (старшая и подготовительная группы). В игре принимают участие все дети. Дети стоят по кругу. В середине круга находится водящий с льдинкой. Он старается ногой отбить льдинку так, чтобы попасть в ноги кому-нибудь из детей. Дети должны подпрыгнуть, чтобы льдинка не коснулась их ног. Ребенок, которого коснулась льдинка, показывает любое движение. Выигрывают те дети, которых льдинка не коснулась ни разу, из них выбирается новый ведущий.

– Игра «Снежки» (средняя, старшая и подготовительная группы). Дети лепят снежки и стараются попасть друг в друга. Бросать можно только в ноги.

*Вариант:* можно разделить детей на две команды. Выбывает из игры тот, в кого попадут снежком. Выигрывает та команда, у которой останется больше игроков. «Шагай шире» (младшая и средняя группы). Расстояние между двумя линиями 3—4 м. Необходимо быстрее дойти до противоположной черты, делая широкие шаги. Вместо широких шагов можно передвигаться и прыжками.

– Эстафета «Ловкачи» (подготовительная группа). Играющие делятся на 2—3 команды. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут 2 м, подлезают под ворота (сделанные из 2 скрещенных лыжных палок), влезают на снежный вал шириной 30—40 см, бегут (или быстро идут по нему), потом спрыгивают. Как только ребенок спрыгнул с вала, начинает движение следующий игрок этой команды. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету и не нарушит ее условий: не сбить ворота, не упасть наверху, не упасть при спрыгивании.

– Игра «Катание на санках с горы» (для всех групп). На середине ската горки, на высоте вытянутой руки ребенка укрепляется веревка. На эту веревку вешается колокольчик или цветные ленты. Проезжая на санках, ребенок звонит в колокольчик или снимает ленты, флажки. Можно дать такое задание: взять флажок или ленту определенного цвета или во время скатывания с горки бросить снежок в ящик, стоящий сбоку.

– Игра «Кто выше подбросит снежок?» (младшая, средняя и старшая группы). В игре принимают участие все дети. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их. Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой.

– Игра «Самые быстрые санки» (старшая и подготовительная группы). 2—3 детей садятся на санки спиной вперед (на одних санках может ехать один ребенок или двое детей). По команде дети начинает отталкиваться ногами и двигаться вперед. Расстояние от старта до финиша — 5 метров. Игру можно повторять 2—3 раза, с разными участниками.

– Игра «Кто наберет больше снежков?» (младшая и средняя группы). На ограниченном пространстве педагог рассыпает снежки. У каждого ребенка есть емкость для сбора снежков. По сигналу дети начинают собирать их. Тот, кто за установленное время больше всех набрал снежков, считается победителем.

– «Попади в лунку» (средняя, старшая и подготовительная группы). Педагог делает в снегу несколько лунок, каждому ребенку дает мешочек с шариками. За установленное время дети забрасывают в лунку как можно больше шариков, затем подсчитывают итог.

– Лепка снеговика. 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). Материал для украшения скульптур можно принести из дома (пуговицы, ленточки, старый шарф и шапку), тогда вашему произведению искусства не будет равных во дворе! Рисунки на снегу. Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины.

Дети постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики для солнышка, волны для рыбки). Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо! Прыжки в снег. Поваляться в снегу любят все ребята! Можно устроить веселое соревнование – кто дальше прыгнет с лавочки. Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

Зима – время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь малышей к труду, выдав им лопатки соответствующего размера. Главное – показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать. Конечно, это далеко не все зимние забавы и игры - вы сами можете придумать ещё сотню!

Помните только о правильной одежде - вспотев на морозе, можно простудиться, поэтому не забывайте о чувстве меры и запасных рукавичках. А в остальном - что может быть лучше активного зимнего отдыха на природе, наполненного прекрасными яркими впечатлениями и морем положительных эмоций?!

На морозе необходимо постоянно двигаться. Делать это можно разными способами.

– Ходьба и бег спинами друг к другу.

– Парный бег (взявшись за руки).

– Быстрая ходьба с подниманием предметов.

– Бег вперед спиной.

– «След в след». Ходьба по следам педагога, педагог при этом учитывает длину детского шага.

– Скользить и ходить по линиям, начерченным на скользкой площадке (старшая, подготовительная группы).

Игра – являясь развлечением, отдыхом – способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений, в труд.