

Консультация для родителей «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в **подвижные игры** в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т. д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (*замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям*) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Во время проведения **подвижных игр на открытом воздухе** дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения 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.

Особую 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.

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Важно: интенсивные **подвижные и спортивные игры с бегом**, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Подвижные игры для детей 4-5 лет.

«Здравствуй, зимушка-зима!»

Мама с ребёнком становятся на площадке друг против друга на расстоянии 50-70 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребёнок повторяет вслед за ней.

Ждали зиму мы давно

И смотрели все в окно.

Выполняют *«пружинку»*, руки на поясе.

Наконец она пришла.

Здравствуй, зимушка-зима!

Хлопают в ладоши.

Всюду снег на ветках пышный,

Ветерка почти не слышно.

Плавно поднимают в сторону правую и левую руку; медленно опускают руки вниз.

Словно лёгкие пушинки

В танце кружатся снежинки.

Кружатся на месте, руки в стороны – вниз.

Речка быстрая молчит,

Птичья песня не звучит.

Приседают, обхватывают плечи руками.

Эй, ребята, выходите,

Поскорей гулять идите.

Шагают на месте.

Мы на саночки селись

И под горочку катились.

Легко бегут по дорожке друг за другом.

Дружно мы на лыжи встали,

Друг за другом зашагали.

Идут широким шагом, взмахивая руками вперед-вверх, затем отводя назад – вниз. Движения рук попеременные.

«За снежинкой»

На площадке *«цветной»* водой очерчивается круг диаметром 50-80 см. Ребёнок стоит в кругу, мама стоит рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама начинает движения вперед по площадке (идет на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх, меняет направление движения). Ребёнок идет за ней, выполняя то или иное движение. После команды *«В круг»* ребёнок и мама устремляются в круг.

«Снежки»

На противоположных сторонах площадки чертятся две линии *«цветной»* водой. Мама стоит за одной, за другой – ребёнок.

Мама берёт в руки снежки и начинает двигаться по направлению к ребёнку. При этом она произносит:

Раз- снежок, два – снежок,

Я иду к тебе дружок!

Подойдя к ребёнку, она кладёт снежки рядом, с ним произносит:

У кого снежок лежит,

Тот за мною не бежит,

Он снежок мой поднимает

И скорей в меня бросает.

После этого мама убегает за свою линию, ребёнок старается попасть снежком в убегающую от него маму.

«Санные гонки»

Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу мамы:

Ты за саночки берись

И беги скорее.

Быстро саночки везти

Будет веселее.

Передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п., отталкиваясь ногами.