Консультация для родителей «Подвижные игры зимой. Зимние развлечения».

Вот и дождались мы настоящую снежную зиму. Со снегопадами, с морозами, холодным ветром. Но это вовсе не означает, что нужно прекратить прогулки с детьми. Гулять с детьми и зимой нужно каждый день. 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.

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.

" Кто дальше? " - Мама с ребенком становятся на одну линию (можно заранее обозначить ее на снегу). В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: " Бросаем правой (левой)!" - стараются одновременно бросить снежок как можно дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

" Кто быстрее? " - Мама произносит слова: " Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее! " Мама с ребенком бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добежит к снеговику.

"Попади в цель! "- На верхний край снежной стенки или на большой сугроб кладут абсолютно любой предмет. По сигналу папы, ребенок и папа стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

Для того, чтобы ребенок не уставал, целесообразно чередовать подвижные игры с играми малой подвижности. А поэтому можно вспомнить увлекательное занятие - игры с цветным льдом. Конечно, они требуют предварительной подготовки (заранее необходимо смешать воду с акварелью и заморозить ее). Но детям будет очень

интересно выкладывать из цветных льдинок тропинку или красивый рисунок, для детей это занятие очень необычно, а поэтому очень интересно!

Удивляйте и радуйте своих детей! Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, это поможет не только весело провести время, но и сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание! Вашу дружную, веселую компанию обязательно заметят другие гуляющие, тогда не медлите, берите инициативу в свои руки! Организуйте подвижные игры, в которых предполагается много участников, это будет очень интересно и для вашего ребенка, и для вас самих, и для всех остальных участников таких игр!

Очень интересна игра ***" Мороз- Красный нос! "***. На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз Красный нос. Он произносит:

" Я Мороз – Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? "

Играющие хором отвечают:

" Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз! "

После этого они перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. После каждой перебежки выбирается новый Мороз.

" Ветер и снежинки"

Взрослые и дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: " Ветер задул сильный, сильный. Снежинки, разлетайтесь скорей! "- разбегаются в разных направлениях, расправляют руки в стороны, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Снежинки, возвращайтесь в кружок! " Все снова сбегаются в кружок, берутся за руки.

Как мы видим, любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного - просто поиграйте со своими детьми! Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь!

Стихи про зимние забавы *

Проказница...

Алёна Казакова

В душе какое-то смятение,
А в сердце, словно откровение,
Что белый снежный плед кругом,
И в серебристых блёстках дом,

Сугробы, горки и коньки,
И сплошь короткие деньки,
Всё нам устроила она -
Она, Проказница Зима…

Зима во дворе

Анна Вишневская

На улице идет снежок,
Сугробы намело!
На лужах тоненький ледок,
И все белым - бело.

Стоят деревья в серебре,
Укрытые снежком.
Котенок лапками трясет,
Бежит скорее в дом.

А во дворе полно ребят,
Идет игра в снежки
Морковкой красною гордясь
Стоят снеговики.

На горке шум, на горке гам
Вокруг ребячий смех,
Идет веселая игра:
Кто съедет дальше всех.

Уже застыл большой каток,
Протоптана лыжня.

И подгоняет ветерок -
Катайся, ребятня!

Зимние забавы

Анна Вишневская

Мы на горку собирались.
Одевались целый час!
Санки взяли и ледянки,
Эх, прокатимся сейчас!

Наша мама шарф связала,
В руки варежки дала!
Сапоги на нас надела
И на горку отвела!

Белый снег, попутный ветер!
Мчимся мы с тобой с горы,
А когда наступит вечер
Быстро к дому: я и ты.

Покраснели наши щёчки,
Заморозился наш нос.
Запорошил наши шубки
Добрый дедушка Мороз.

Дома, возле батареи,
Будем мы с тобой сидеть!
Ручки, ножки отогреем
И пойдем кино смотреть.

Я на горку завтра снова
Вместе с братиком пойду!
Попрошу его ледянку,
Свои санки - дам ему!

Зима

Анжела Бецко

Хорошо, что для зимы
Горки мастерить не надо
И она сама так рада
За ночь насыпать холмы!

И к утру опять гора,
Чтоб катились быстро санки,
Чтоб звенели спозаранку
Льдинки, птицы, детвора!

И веселый снеговик,
С теплым шарфиком на шее,
Говорил: - Я не болею! -
Улыбался всем: - Привык!

Хорошо, что у зимы
Есть хрустальные сосульки.
Не сосем сосульки с Юлькой:
Взрослые ужасно мы!

Веселые деньки

Антонина Тесленко

Мчатся с горки наши санки
Здесь не скучно детворе,
Мы возьмем с собой лопатки,
Строить крепость во дворе.

Много снегу набросали,
Ледяной дом так хорош,
Всех ребят сюда позвали,
Счастье нам,зима,несешь!

Веселимся и играем,
Санки,лыжи и коньки,
Мы зимой не заскучаем,
Эх, веселые деньки.

Каникулы!!!

Валентина Калёва

Потеплело - плюс один,
Значит, дома не сидим -
Строим крепость снежную,
Всем двором, конечно же.

К ней запас комков-снарядов
Все для «вражеских отрядов»!

Вновь мороз, снежок искрится,
А у нас игра «Зарница»!

Снежная крепость

Владимир Крякин 2

Снежную крепость построить решили,
Чтоб, как взаправду, в войну там играть.
Снег собирали, на санках возили,
Прочная вышла, должна устоять.

Жребий бросали, кто в крепости будет
Смело держаться, а кто нападать.
Криком УРА кто округу разбудит,
Кто-то внутри будет насмерть стоять.

Вот, наконец, все вопросы решили,
Крепость в осаде, глумятся враги.
Но стены прочные - не сокрушили,
Смелых сидельцев побить не смогли.

Враг одержимо к стенам приближался,
Только достойный отпор получал.
В крепости каждый, как мог, отбивался,
В схватках усталости не замечал.

Вечер. На улице стало смеркаться,
Всем надо было домой уходить.
Постановили - всё, хватит сражаться,
Мир до утра надо бы заключить.

Зимние каникулы

Елена Брюлина

Вот пришла зима опять,
Стало весело гулять.
Раз сугроб, два сугроб,
И снежок летит мне в лоб.

Снова зимние деньки,
Приготовили коньки.
Смазываем санки,
Лыжи и ледянки.

С гор на саночках летим,
На коньках по льду скользим,
Наряжаем ёлку ярко
И подарим всем подарки!

На пороге Новый год,
Рождество за ним идёт,
Там каникулам конец,
Кто дослушал молодец!!!

Снежки

Елена Красавина 2

Всё в глазах белым бело,
Всюду снега намело,
Нет дороги, нет пути,
Ни проехать, ни пройти.
Белый пух накрыл дома -
Виновата в том зима,
Пробирается народ
Меж сугробами вперёд.
Вижу, дядька бородатый
Машет яростно лопатой,
По уборке снега он
Настоящий чемпион.
Вон резвится ребятня,
Смехом радостным звеня
И порхают голубки -
Белопенные снежки,
Разлетясь куда попало,
Даже мне слегка досталось,
Я нисколечко не злая,
Снега горсть в комок скрепляю,
Меткий делаю бросок,
Прямо в цель попал снежок.
Пусть играет детвора,
Ну, а мне домой пора.

Зимние забавы

Енка Енка

Ну, кто ещё ждёт зиму, так как дети?
Им"глупых" взрослых просто не понять,
Как можно без конца грустить о лете?
А вот о снежной горке не мечтать!

Дождались снега, то-то рады!
Теплее одевайся, не зевай.
Ребятам белые дорожки как награда,
Скорее"зимнее хозяйство"доставай!

Ледянки,снегокаты и "ватрушки"
Несутся вихрем,радость не унять
На время позабыты все игрушки
Домой теперь детишек не загнать!

Задрались куртки,варежки слетели,
Ничто не остановит малышей.
Друг друга,обгоняя,лезут к цели,
А руки красные,как лапки у гусей.

Кишит гора,как разорённый муравейник
И коль упал, скорее отползай
Здесь каждый шустрый,как"электровеник"
А крик такой,хоть уши затыкай!

В сосульках сплошь от снежного наката,
Ребятушки домой едва бредут
И в раз потяжелели снегокаты,
Их мамы за верёвочку везут!

Зима

Ирина Веорет

Пришла волшебница Зима.
Покрыла землю белым снегом.
Стоят замерзшие дома
Под голубым морозным небом.

Волшебной палочкой взмахнув,
Одела льдом пруды, озера.
И к нам в окошко заглянув,
На нем оставила узоры.

И как ей рада детвора!
Зимою столько развлечений:
Сережа на катке с утра,
В снежки играют Саша с Женей.

А я слеплю снеговика.
Пускай стоит под зимним солнцем.
Весной растает, а пока
Ему прохожий улыбнется.

Зимние забавы

Ирина Журавка

Забавы зим преображают нас:
Коньки и лыжи - больше для здоровья,
Но - крепости, снежки, саней поводья -
Возможность стать ребенком, хоть на час…

И с горки ледяной катиться вниз
Под высвист озорной бродяги - ветра
Так здорово с друзьями! Нет запрета
В сугробы прыгать под девчачий визг!

И, покраснев - от холода? стыда? -
Опять смотреть открыто и влюбленно…
А вечером с подругой увлеченно
День обсуждать и … прошлые года,

Закутавшись в пуховый палантин,
Глотнув чуть-чуть глинтвейна из бокала…

Как времени у нас на «детство» мало,
Где Дед Мороз и отблеск бригантин…

Снежки

Ирина Зуенкова

Играла в снежки во дворе детвора,
А мамы из окон кричали:
- Пора!
Простудишься, Вовка!
- Замёрзнешь, Марина!
А Вовка так ловко прицелился в спину.
Задиристый Вовка прицелился в спину -
И хочется бросить,
И жалко Марину…

ЗИМНИЕ ПОТЕШКИ

Как на тоненький ледок
Выпал беленький снежок,
Выпал беленький снежок,
Ехал Ванечка дружок,
Ваня ехал, поспешал,
Со добра коня упал,
Он упал, упал, лежит -
Никто к Ване не бежит,
Две девушки увидали -
Прямо к Ване подбежали,
Прямо к Ване подбежали,
На коня Ваню сажали,
Путь-дорогу показали.
Как по снегу, по метели
Трое саночек летели.
И шумят, и гремят,
Колокольчики звенят.
В первых санках - дедушка,
В других санках - бабушка,
В третьих санках - тётушка.
Наша Катя выбегала,
Дорогих гостей встречала,
Ворота им отперла,
В нову горенку вела.

Купим сыну валенки,
Наденем на ноженьки,
Пустим по дороженьке.
Будет наш сынок ходить,
Новы валенки носить.
Мороз, мороз,
Не бей наш овёс, нашу
рожь,
Бей дуб да клён да бабий
лён,
Да конопи как хочешь,
колоти!
-Падай, падай,
Белый снег!
Радуй, радуй
Всюду всех!
Падай, падай
На село,
На гусиное
Крыло.
Поле белым
Укрывай –
Будет летом
Каравай!

Полно, беленький снежочек,
На талой земле лежать!
Время, беленький снежочек,
Время таять-пропадать,
Во долинушку стекать
И сыру землю питать!
Ты, мороз, мороз, мороз,
Не показывай свой нос!
Уходи скорей домой,
Стужу уводи с собой.
А мы саночки возьмём,
Мы на улицу пойдём,
Сядем в саночки -
Самокаточки.
Уж ты зимушка-зима,
Ты с морозами пришла.
Ветер воет, вьюга вьёт,
Вдоль по улице метёт.
Белым снегом замело
Все дороги на село,
Все дороги, все пути,
Ни проехать не пройти.

ИГРАЕМ С ПОТЕШКАМИ

В руки мы берем совочек,
Сыплем желтенький
песочек.
Помогай мне, не ленись!
Наш куличик, получись!
Вот болотце на пути!
Как его нам перейти?
Прыг да скок!
Прыг да скок!
Веселей скачи, дружок!
Горячая каша, холодная
каша,
Томится в горшочке
любимица наша.
Давно уж давно
подружились мы с нею,
Но выбрать не можем - какая
вкуснее?
И с пылу и с жару прекрасна
она,
И каша холодная тоже
вкусна.
Не будем мы медлить с
вопросом таким
И кашу любую быстрее
«съедим».
*(На слове "съедим"
дотроньтесь до носика
ребенка пальцем.)*
Держу часы в руках, часы в
руках.
Идут часы вот так: тик-так,
тик-так.
(Приблизить к уху ребенка)
Ты послушай, посмотри, как
идут часы мои,
Идут часы вот так: тик-так,
тик-так.
Где же, где же, где часы?
*(Унести от часов, но
оставить в поле зрения)*
Вот они, часы мои, идут
часы вот так:
Тик-так, тик-так.
(Показать рукой на часы)
Заинька, войди в сад,
Серенький войди в сад.
Зайка, зайка, войди в сад,
Серый, серый, войди в сад!
Заинька, сорви цвет,
Серенький, сорви цвет.
Зайка, зайка, сорви цвет,
Серый, серый, сорви цвет!
Заинька, свей венок,
Серенький, свей венок.
Зайка, зайка, свей венок,
Серый, серый, свей венок.
Заинька, попляши,
Серенький, попляши.
Зайка, зайка, попляши,
Серый, серый, попляши.
- Кисонька-мурысенька,
Ты где была?
- На мельнице.
- Кисонька-мурысенька,
Что ты там делала?
- Муку молола.
- Кисонька-мурысенька,
Что из муки пекла?
- Прянички.
- Кисонька-мурысенька,
С кем прянички ела?
- Одна.
(грозим пальчиком)
- Не ешь одна, не ешь одна!
- Кисонька-мурысонька,
Ты где была?
- На мельнице.
- Кисонька-мурысонька,
Что ты там делала?
- Муку молола.
- Кисонька-мурысенька,
Что из муки делала?

- Пироги пекла.
- Кисонька-мурысонька,
С кем пироги ела?
- Одна.
(грозим пальчиком)
- Не ешь одна, не ешь одна!
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так -
Головой своей крутили
(поворачиваем голову вправо и влево)
Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так -
Дружно дерево качали
(наклоны туловищем вправо и влево)
И вразвалочку ходили,
И из речки воду пили
Вот так, вот так -
И из речки воду пили
(наклоны в перёд)
А ещё они плясали!
Дружно лапы поднимали!
Вот так, вот так -
Кверху лапы поднимали!
(поднимаем ручки)
На лошадке ехали, в огород заехали
*(легкие приседания, руки вытянуты -
"держат вожжи")*
Гоп-гоп-гоп! Гоп-гоп-гоп!
(хлопки: два коротких, один длинный)
На машине ехали, до угла доехали.
(повороты руками, которые будто держат руль)
Би-би-би! Би-би-би!
(большими пальцами надавить "сигнал")
Паровозом ехали, до горы доехали.
*(рука сжата в кулаке вверху.
движения руки вниз-вверх,вверх-вниз и т.д.)*
У-у!
(широкое движение рукой сверху вниз)
- Ножки, ножки, где вы были?
- За грибами в лес ходили.
- А вы, ручки, помогали?
- Мы грибочки собирали.
- А вы, глазки, помогали?
- Мы искали да смотрели,
все пенечки оглядели.
Вот и Ванечка с грибком,
С подосиновичком.
Ой, лады, лады,
(показать ладошки, покрутить кистями рук вверх-вниз)
Не боимся мы воды,
(притопнуть одной ногой)
Чисто умываемся,
(совершать плавные круговые движения руками около лица, не дотрагиваясь до него)
Маме улыбаемся.
(руки широко развести и улыбнуться)
(Покачиваем малыша из стороны в сторону)
Пришел медведь к броду,
(приподнимаем)
Влез на колоду,
(роняем между коленями)
Бултых в воду!
(подкидываем на коленках)
Уж он мок, мок, мок,
Уж он кис, кис, кис!
Вымок, выкис,
Вылез, высох,
(приподнимаем)
Встал на колоду -
(роняем)
Бултых в воду!
*(Можно менять названия животных:
Летел журавль, сел на колоду...
Летел ворон, сел на колоду...)*
Раз-два-три-четыре-пять,
(Взяли игрушку, потрясли)
Вышел зайчик поскакать.
(Покачали вверх-вниз)
Огляделся,
(Вращаем голову игрушки)
Повертелся,
(Вращаем игрушку)
Посмотрел наверх и вниз
(Наклоняем вперед-назад)
Пробежался,
("Побежала" игрушка)
Забоялся....
(Спрятали за спину)
Где ты, зайчик, отзовись!
(Показали ребенку)
Сел комарик под кусточек
На еловый на пенёчек
Свесил ножки на песочек
Сунул носик под листочек - спря-ятался
(закрываем лицо руками)
У меня пропали ручки.
(Спрятать за спину)
Где вы, рученьки мои?
Раз, два, три, четыре, пять,
Покажитесь мне опять!
*(Показать.
То же с глазками, ушками, носиком -
закрывать их ладонями).*
Шел старик дорогою
Шел старик дорогою,
Дорогою, дорогою,
Нашел козу безрогую,
Безрогую, безрогую.
Давай, коза, попрыгаем,
Попрыгаем, попрыгаем,
Да ножками подрыгаем,
Подрыгаем, подрыгаем.
А коза бодается,
Бодается, бодается,
А старик ругается,
Ругается, ругается.