

«Подвижные игры зимой»

Инструктор по ФК : Егозарьянц В.М.



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.

Игры со снегом

- **«Снайперы».** На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить их снежком.
- **«Кто дальше».** Дети становятся в шеренгу, в одной руке у них по снежку. По сигналу «Раз, два, три!» дети стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.
- **«Остановись возле снежка».** На площадке раскладывают снежки, их должно быть на один меньше, чем детей. Дети бегают врассыпную, по сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребёнок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры.

Игры с санками

- **«На горке».** Дети катаются на санках с горки разными способами: верхом (держась за верёвочку или опираясь руками сзади о санки), лёжа на животе, спине (ногами вперёд), стоя на коленях. На спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев, проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу.
- **«Быстрые упряжки».** На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за верёвку и везут его до финиша.



Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша. Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

Игры на льду

- **«Змейка».** Потребуются кегли или пластиковые бутылки, которые нужно расставить на льду на одной линии на определённом расстоянии друг от друга. Дети встают по росту, руки кладут на плечи впереди стоящего, и задача — проехать змейкой вокруг кеглей, не сбив их.
- **«Эстафета».** Нужно разбиться на две команды, равные по количеству участников и приблизительно равные по силам. Организовать линию старта, метрах в 20–40 от неё поставить две кегли — каждой команде свою. Задача — по команде «старт» доехать до кегли, обогнуть её, вернуться назад и передать эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, справившаяся с заданием быстрее.