**Информация от инструктора по физической культуре Лебедевой Л.Г.**

**Игры зимой с детьми младшего дошкольного возраста**

**«Игры с детьми зимой дома и на улице».**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и конечно способствует закаливанию организма. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Подвижные игры 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. Особенную 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.

**Лепим снеговика**

Лепка снеговика, хорошо развивает [моторику](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fkakawka.ru%252Fuprazhnenie-dlya-razvitiya-melkoj-motoriki-ruk%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEWBYXBdjVwocZn4IWxne1lu0341Q), также и фантазию ребенка. Если же снега нет, можно предложить ребенку сделать мини-снеговика из пластилина, либо из теста (мука, соль, вода). Ее плюс в том, что она не растает и будет радовать ребенка всю зиму.

**Катаемся на санках**

Когда ребенок катается на санках, у него развивается равновесие, он учится принимать самостоятельно решения. Для начала нужно найти не опасные склоны, и, до тех пор пока малыш не почувствует себя уверенным, можете ездить вместе с ним. Также если нет снега, есть выход, возьмите одеяло и катайте ребенка на одеяле на скользком полу, как бы на “санках”.

**Угадывайте следы**

На прогулке зимой начните искать вместе с ребенком следы, пусть он их угадывает. Склоняйте малыша выдумывать о них – это пополнит его языковые навыки. Находясь дома, можно воплотить следы на бумаге с помощью красок или печати из картофеля.

**Играйте в снежки**

Хорошее упражнение – это снежки. Оно вырабатывает рефлекс, который помогает уклониться от противника, отлично улучшает координацию движения. Также если нет снега, попробуйте поиграть и дома. За место снежков можно использовать мятую бумагу, комочки из ваты или свернутые в клубки носки.

**Рисование на снегу палочкой**

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.

**Поиск клада**

Эта увлекательная игра требует небольшой подготовительной работы.

Вам надо будет заранее купить в ближайшем магазине "клад". Это может быть угощение (маленькая шоколадка, конфетка), игрушка или сувенир.

«Сокровище» нужно положить в непромокаемую коробочку (пакетик) и спрятать под снегом в определенном месте.

По заданию ребенок должен найти клад, руководствуясь вашими подсказками. Подсказки могут быть простые, например, горячо-холодно или более сложные: сделай два шага налево, потом три направо.

**С кочки на кочку**

Игра заключается в следующем — начертите  на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между кругами — 40–50 сантиметров. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

**Ледяные дорожки**

Эта детская зимняя игра с участием родителей поможет ребенку научиться удерживать равновесие  на льду.

Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

**Варежка-подружка**

Если некому составить компанию ребенку для прогулки по снегу, сделайте ему варежку-подружку. На варежку, у которой потеряна пара, пришейте пуговицы вместо глаз, при помощи ниток сделайте рот или нарисуйте лицо. Пусть малыш научит варежку, как надо играть в зимние игры на улице.

**Барьеры**

Лопатой соберите снег и превратите его в барьеры различной величины. Малыши быстро перебираются через все барьеры, не задев их.

**Таким образом, игровые упражнения, игры на свежем воздухе не только приносят детям радость, но и полезны для здоровья. К тому же такого рода прогулки, совместный активный отдых родителей и детей – это проявление общих взглядов, доверия, взаимопонимания, всё это способствует созданию благоприятного климата в семье.**