**В какие игры можно поиграть с детьми зимой**

Вот и выпал первый снег. Волшебница-зима через несколько дней незаметно вступит в свои права с белыми снегопадами, сильными морозами и холодным ветрами. Но это не означает, что дети должны отказаться от прогулок. Есть и обратная сторона медали, где вы – родители, должны постараться, чтобы ваши дети получили от зимы и зимних забав огромное удовольствие. А для этого вы должны знать несколько правил:

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. 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, но и укрепляют здоровье, предупреждают простуду. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаливающее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей.

Предлагаю вам на выбор несколько подвижных игр из всего их разнообразия:

**Зайка беленький сидит.**

Играющие подражая зайчикам бегают, веселятся на площадке-полянке, а потом, приседают на корточки. Взрослый вместе с детьми произносит следующие слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами. Взрослый продолжает:

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Дети встают и хлопают в ладоши, а потом, скрестным движением рук, хлопают себя по плечам, делают вид, что греются.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

На эти слова дети подпрыгивают на двух ногах на месте. Наконец, взрослый говорит:

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

Он пугает детей, изображая мишку, они разбегаются по площадке кто куда.

**Снежиночки - пушиночки.**

Играющие движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения   меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру.

**Праздничный торт.**

Уплотняя снег лопаточкой и придавая ему необходимую форму, дети изготовляют большой праздничный торт, квадратный, круглый или другой формы, украшают его цветными льдинками.

**Забавные упражнения.**

**Белые медведи.**

Дети входят на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей.   Взобравшись наверх, они встают и сбегают вниз.

**По снежному мостику.**

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

Следите за тем, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

 Помните, что совместные прогулки и игры взрослого с ребенком несут особую ценность. А личный пример взрослого повышает интерес малыша к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом.

**Воспитатель Синицына И.А.**