**Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.**

****

***Подвижные игры*** и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие [подвижные игры](http://bambinella.ru/podvignie-igri.php) вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

***Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой. На горке*.**

1. На санках с горки дети катаются по-разному: сидя верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях.
2. На спуске с горки можно устроить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка наклонять туловище назад - в сторону поворота.
3. Можно предложить при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона 3 флажка.
4. Дети любят кататься на салазках, «кобылках», «коне-огне», санках-самоделках. Полоз их изготавливается из обтесанного полена или доски. Для сиденья на верхней стороне полоза из доски или половинки круглого полена устраивается скамейка.
5. На санках-самокатах дети катаются с горки или скользят по ровному месту, стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Их можно изготовить из старых лыж, толстого металлического прута.
6. Много радости доставляет катанье с горки вдвоем или втроем на одних санках.

***Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой. На ровном месте.***

Можно организовать, используя санки, такие упражнения - забавы:

1. Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м и пробегать между ними змейкой; то же – пробежать, перешагивая через них.
2. Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.
3. Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через них.
4. Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.
5. Детям встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Всем вместе наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой.
6. Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны.
7. Стоя к санкам лицом, наклониться и опереться о них руками, присаживаться и вставать, не отрывая рук от санок.

# *Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой. Успей первым.*

Двое-трое санок расставляют параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания. По сигналу взрослого дети обегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.   
Для разнообразия и усложнения задания при повторении можно ввести дополнительные задания: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь о санки руками, либо сесть на санки.

Ребенок бежит, опираясь на санки руками сзади, до сугроба, снеговика (на расстояние 5-6 м от исходной позиции), обегает его и возвращается на место. Если в игре одновременно занято несколько человек, то для каждого должен быть подготовлен свой предмет-ориентир для обегания.