

Зимние игры на прогулке.

Зима, зима! Время волшебства. Зимние забавы любимы всеми детьми. Даже короткие 15 – 20 минут прогулки при неблагоприятных условиях дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья, профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на эмоциональное состояние ребёнка, повышает аппетит, и оказывает закаливающий эффект.

Чтобы зимняя прогулка принесла пользу, дети должны быть заняты интересным делом. Таким делом может стать подвижная игра. В подвижной игре на воздухе дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Так в какие игры можно поиграть с ребёнком на прогулке зимой?

- **«Не попадёшь»**

В эту игру можно поиграть и с совсем малышами с детьми старшего возраста. Вначале взрослый пытается попасть снежком в сапожки ребёнка, малыш увертывается, а затем и он может пытаться попасть в сапоги родителей и теперь их очередь увернуться от снежка.

- **«След в след»**

Догонялки, но, не простые. Догонять убегающего нужно наступая на его следы. В эту игру интересно играть после снегопада.

- **«Отбей снежок»**

Для этой игры будет нужна небольшая подготовка. Нужно заготовить снежки. Родители подбрасывают снежок вверх, а ребенок должен отбить его лопаткой.



- **«Снежный боулинг»**

На расстоянии 20 – 30 шагов (зависит от возраста и способностей ребёнка) можно поставит кегли или другие ориентиры (веточки, снежные комочки). Снежками нужно сбить или попасть в ориентиры. Здесь игра совместная «соревнуются» сразу и дети, и родители.

Это лишь небольшой набор игр, которые помогут весело провести прогулку. Ну а катание с горы и постройки снежных фигур создадут положительный эмоциональный заряд.

Желаю удачно прогуляться в зимнюю сказку!

*Источник: Анохина И.А. «Закаливание организм ребёнка в ДОУ и семье».
М.: АРКТИ 2010*

