

## **Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!**

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Используя удивительный строительный материал – снег, можно соорудить снежные постройки, которые не только вносят разнообразие в детские игры в зимний период, но и развивают у детей трудовые навыки.

*При сооружении построек руководствуемся следующими критериями:*

- постройки должны способствовать физическому, интеллектуальному и эстетическому развитию детей;
- быть относительно легкими в изготовлении и достаточно крепкими;
- соответствовать требованиям безопасности и возрасту детей;
- отражать интересы детей, выявленные в ходе опроса о том, чтобы они хотели видеть на участках;
- соответствовать игровой тематике.

Снежные сугробы, фигурки, горки, крепости побуждают детей к активной деятельности, поэтому на прогулке с ними можно провести много занимательных и познавательных игр. Например:

1) Из снега можно слепить **пирожки** руками, а можно применить разнообразные формочки. Из ведерка можно сделать кулич: плотно утрамбовываем его снегом, переворачиваем, стучим лопаткой, убираем... получился высокий кулич. Кулич украшаем веточками и ягодками рябины.

Если снежный покров небольшой, то можно попробовать с детьми раскопать снег до самой земли и посмотреть, что под ним. А там... маленькое чудо — зеленая трава. Рассказать детям, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит.

2) **Следопыты.** Зимой можно рассматривать с ребенком следы на снегу. Вот проехал трактор, тут пробежала собака, здесь прыгала птичка

3) **Разные дорожки.** Если имеется нетронутая полянка со снегом, то можно сделать на ней различные следы самостоятельно: будто кто-то проехал на лыжах, петляющие следы, следы елочкой.

4) **Делаем кормушку.** Сделать с ребенком кормушку для птиц – это и познавательная игра, и польза птицам. Для этого пригодится пакет из-под сока, молока или пластиковая бутылка, коробка из-под новогоднего подарка. Нужно вырезать большое аккуратное окошко, а лучше два (с противоположных сторон). Потом привязать красивую ленточку, на которую повесить кормушку. А затем вместе с детьми повесить ее на дерево. И каждый раз на прогулку брать с собой немного корма.

5) **Гараж для детской машины.** В высоком сугробе, сбоку делаем углубление, чтобы поместилась машина, и аккуратно хлопаем по стенам и потолочку лопатой, чтобы снег не осыпался. Гараж готов.

6) **Полоса препятствий.** Дети делятся на команды. Цель этой игры — преодолеть полосу препятствий. На что она может быть похожа?

- ◆ Разбег.
- ◆ Скольжение по ледяной дорожке.
- ◆ Прыжок через препятствие.
- ◆ Хождение по бревну.
- ◆ Прыжок вверх.

7) **Разведчики.** Настоящие разведчики ходят, не оставляя после себя следов, шагая след в след. Взрослый идет впереди, меняя размер шага или делая резкие повороты. А дети идут по следам: чем больше участников, тем игра веселее.

8) **Снежные художники.** Рисовать на снегу — это так весело! Пальчиком, палочкой, а лучше всего водой! Понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй крышечке делаем дырочку. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

## Зимние забавы для детей 3-5 лет

1. Как много занятий весной, летом и осенью! В эти сезоны можно выдумать полезные развлечения на свежем воздухе для ребенка любого возраста. Зима выглядит менее привлекательной в этом вопросе. Снежки, санки, коньки и лыжи очень хороши, но для детей постарше.
2. **А малышей в 2-4 года, чем занять?** Заскучав, малыш скоро попросится домой. Однако прогулка зимой просто необходима! Чем же развлечь ребенка 3-5 лет? Немного идей для игры. Главное развлекательное свойство снега – из него можно лепить что угодно. Песочницу засыпало сугробами? Не стоит убирать до весны формочки и лопатки: из снега получаются отличные куличики и фигурки! Это даже интереснее – ведь их можно раскрасить гуашью, разведенной в воде.
3. **Главное развлекательное свойство снега** – из него можно лепить что угодно
4. **Биться снежками с ребенком негуманно:** он и бросать еще толком не умеет, да и маме в силе броска пока не соперник. Но готовиться к грядущим боям можно начинать уже сегодня. Сделайте мишень и бросайте в нее снежками. Можно в качестве мишени использовать маленьких снеговичков или сложенные пирамидкой снежки.
5. **Еще можно поиграть в следопытов.** Сначала покажите ребенку, как оставлять четкие следы на снегу, высоко поднимая ногу и твердо опуская ее на землю. Потом можно поиграть в прятки, находя друг друга по следам. Или ходить друг за другом след-в-след. В сугробе можно устроить кукольный домик, аккуратно выкопав комнатки. В них можно устроить кровати, столы, табуретки – все из снега!
6. **А почему бы не сложить домик или башню из снежков.** Изготавливать круглые «кирпичи» лучше в одном месте, а стройку развернуть – в другом. Тогда будет повод возить «стройматериалы» на санках. Это предприятие годится и для совместной игры нескольких малышей.
7. **Чем запастись?** Можно придумать много разных забав, которые удержат ребенка на прогулке. Но все усилия пойдут прахом, если ребенок замерзнет, а для игры не найдется подходящих инструментов. Что с собой прихватить? Во-первых, при контакте со снегом запасных варежек много не бывает. Даже в непромокаемые рукавички набивается снег – и их приходится менять.
8. **Сидеть на снегу неудобно и холодно, даже если в комбинезон вшит теплый «подпопник».** Кусок туристического коврика или мат из магазина для садоводов решают эту проблему. Кроме того, снег отличается от привычного песка тем, что его удобно не копать, а резать. Наборы для песочницы тоже подойдут, но лучше всего строить снежные сооружения с помощью острых лопаточек.
9. **Не забывайте о себе!** Ребенок на улице, как правило, активнее родителей, и не только потому что энергия у малыша бьет через край. К

сожалению, «упаковывая» ребенка, родители нередко забывают о себе. Итог: простуда, ангина, а порой и воспаление легких. Вам необходимы ботинки или сапоги, рассчитанные на длительные прогулки по снегу, а также шапка, шарф и перчатки – в том числе запасные.

**10. Развлекайтесь!** Зима – ничуть не менее веселое время года, чем остальные. Главное – быть одетым по погоде, иметь при себе хорошее настроение и дать волю своей фантазии. А там, глядишь, и другие родители с малышами подтянутся, и станет еще веселее! Познакомьтесь с подвижными играми для малышей 2-4 лет на прогулке на прогулке

**11. Поймай мяч.** Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. Начинать бросать мяч ребенку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Взрослый следит, чтобы ребенок бросал мяч снизу вверх двумя руками.

**Влезь на горочку.** Ребенок должен влезть на горочку. Ребенок подходит к концу горки, наклоняется, берется руками за ее края и лезет на четвереньках по наклонной части горки, затем малыш выпрямляется, берется за рейку, садится и скатывается вниз. Упражнение требует от ребенка достаточной ловкости, смелости, поэтому родитель подбадривает его, помогает, поддерживает его. Сбей кеглю. На земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Ребенок подходит к обозначенному месту, берёт в руки лежащие рядом мячи и катит их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 2 мяча, ребенок бежит, собирает их. Проползи через обруч. Родитель ставит обруч ободом на землю, придерживая его рукой сверху. Ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой. Для хорошего выпрямления можно затем предложить детям достать до подвешенного в сетке мяча, колокольчика.

**12. Брось через веревку.** На высоте примерно 1 м от земли натягивается веревочка. (Веревочку длиной 3 м с грузами на концах можно положить на ветки дерева или куста) На расстоянии 1,5 м перед подвешенной веревкой кладется на землю шнур или чертится черта. Около него лежат 1-2 мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут в руки мячи и бросают их двумя руками из-за головы через веревку, затем догоняют их, пробегая под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно. Вместо веревки можно использовать длинную рейку. Высоту, на которой натягивается веревка, и расстояние от нее уменьшается или увеличивается по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. Подбрось повыше. Ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается подбросить повыше. Детям четвертого года жизни надо дать мячи диаметром 12-15 см. Попади в круг. Ребенок стоит на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или нарисованного круга (диаметром 1 - 1,5 м). В руках у него мешочек с песком,

по сигналу он бросают мешочек в круг, по сигналу же подходит, поднимают мешочек и возвращаются на свое место. Мешочки надо бросать правой и левой рукой.

**13. По дорожке на одной ножке.** Прыжки на одной ноге для детей четвертого года жизни - довольно трудное упражнение, но во второй половине года уже можно дать им такое задание. Однако не следует требовать, чтобы малыши обязательно допрыгали до конца дорожки. Дети прыгают произвольно, на середине дорожки они могут поменять ногу. Важно, чтобы они начинали упражняться в этом виде движений. В конце дорожки можно поставить игрушку, чтобы было интереснее выполнять задание. Обрато дети возвращаются обычным шагом или бегом. С кочки на кочку На площадке начертить небольшие кружки диаметром 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30 см. Это кочки, по которым нужно перепрыгивать на другую сторону. Перебравшись на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Вначале ребенок выполняет упражнение со взрослым, а затем по очереди ям. **Через ручеек.** На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см - это ручеек. Можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись сразу двумя ногами. Взрослый может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него, не намочить ноги. Одновременно упражнение могут выполнять ребенок и родитель. Расстояние между линиями нужно постепенно увеличивать до 30-35 см.

**14. Поймай бабочку (снежинку).** В руках у взрослого прут длиной 1 -1,5 м с привязанным на шнуре бабочкой (снежинкой) из бумаги или снега. Воспитатель кружит шнур немного выше головы ребенка - бабочка пролетает над головой; ребенок подпрыгивает, стараясь поймать его обеими руками. Если он поймает комара, говорит: "Я поймал". **Дотронься до мяча.** Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Ребенок подпрыгивает вверх 3-4 раза. Вместо мяча можно держать в руках колокольчик, погремушку. В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча, колокольчика. Колокольчик или погремушки можно подвесить на натянутый шнур так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Спрыгни в кружок. Поставить ребенка на невысокую скамеечку (10-12 см), а перед нею чертится на земле кружок (диаметром 30-35 см). Взрослый предлагает ребенку спрыгнуть с нее в кружок. На скамеечку становятся другие. Длительность проведения с малышами упражнений с прыжками должна быть небольшой, так как у детей этого возраста мышцы стопы еще не окрепли (особенно это надо помнить при проведении спрыгивания).

**15. Догоните меня!** Взрослый не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда малыш подбежит к взрослому, его надо приласкать, похвалить, что он умеет быстро бегать. При повторении игры можно менять

направления, убегая от ребенка. **Где звенит колокольчик?** Ребенок сидят или стоят по одной стороне площадки. Взрослый просит их отвернуться (например, к стене) и не поворачиваться. В это время мама с колокольчиком прячется от них, например за угол дома или за дерево. Ребенок поворачивается на звук колокольчика и идет на звук, находит взрослого. Ребенок не должны смотреть, куда прячется взрослый. При многократном повторении игры, в конце года, можно поручить ребенку прятаться и звонить в колокольчик. **Береги предмет.** У ног каждого ребенка лежит кубик (или игрушка). Взрослый находится напротив, он старается взять предмет у ребенка. Играющий приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только взрослый отходит, малыш встает, оставляя кубик на прежнем месте.

16. **Птички в гнездышках.** Чертятся кружки. Это гнездышки. По сигналу взрослого птички (родитель и ребенок или еще дети) вылетают на серединуплощадки, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу "Птички, в гнездышки!" дети возвращаются на свои места (в гнездышки). Следить, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко. **Мышка и кот.** Ребенок сидит на скамейке. Это мышка в норках. В противоположной стороне площадки сидит кот, роль которого исполняет взрослый. Кот засыпает (закрывает глаза), а мышка бегаёт по площадке. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышку. Мышь быстро убегаёт и прячется в норке (занимают свои места). Со временем ролями можно поменяться. Мышка может выбегать из норки только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки - когда кот проснется и замяукает. Норками, кроме скамейки, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети - мышки - выползают из своих норок.

17. **Лохматый пес.** Ребенок сидит или стоит на одной стороне площадки. Родитель, находящийся на противоположной стороне, изображает пса. Ребенок тихонько подходит к нему, а взрослый в это время произносит: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойди к нему, разбуди "Что-то будет?" – посмотри! Ребенок приближается к псу. Как только взрослый заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Ребенок убегаёт, пес гонится за ними и старается поймать. Когда ребенок спрячется, пес возвращается на место и опять ложится на место. **Воробушки и кот.** Ребенок становится на невысокую скамеечку (высотой 10-12 см), расположенную на одной стороне площадки. Он воробушек на «крыше». В другой стороне, подальше сидит кот, он спит. "Воробушек вылетают на дорогу", говорит взрослый, и ребенок прыгивают со скамеечки, разлетается в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробушков, которые прячутся на «крыше». Первое время, когда в роли кота выступает взрослый, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же

на роль кота будет выбран ребенок, а на роль воробушка –взрослый, кот может ловить родителя.

18. **Заяц и волк.** Ребенок - заяц прячется за кустом или деревом. В стороне за кустом находится волк родитель. Заяц выбегает на полянку, прыгает, щиплет травку, резвится. По сигналу: "Волк идет!" - заяц убегает и прячется за куст, под деревом. Волк пытается догнать его. В игре можно использовать небольшой текст: Заяц скачет: скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплет, кушает, Осторожно слушает, Не идет ли волк? Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайца. Первое время роль волка выполняет родитель, при этом он не спешит поймать зайца, давая возможность убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка ребенку.