**Зимние подвижные игры на улице для детей дошкольников 3-7 лет**

Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Занятия физической культурой, выполнение ребенком физических упражнений — основа всестороннего гармонического развития личности. Во время проведения подвижных и спортивных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие 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.

При организации подвижных игр взрослым рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку. Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и подбадривать ребенка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

Важно интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребенка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

**Подвижные игры для детей 4—5**

**«Здравствуй, зимушка-зима!»**

Описание игры: Мама с ребенком становятся на площадке друг против друга на расстоянии 50—70 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней.

Ждали зиму мы давно

И смотрели все в окно.

Выполняют «пружинку», руки на поясе.

Наконец она пришла.

Здравствуй, зимушка-зима

**«Снежные шары»**

Инвентарь: 2 снежных шара (40—60 см); 6—10 снежков. Описание игры: Перед началом игры мама скатывает из снега два больших шара, ребенок по мере возможностей ей помогает. Шары ставят на площадке на расстоянии 30—50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6—10 снежков и кладут их на расстоянии 1—2 м от снежных шаров. Мама говорит:

Будем мы бросать снежки

В эти снежные шары.

Раз, два, не зевай,

В снежный шар попадай!

Оба начинают бросать снежки в снежные шары. Мама помогает малышу правильно бросать снежки.

**«Пройди по лабиринту»**

Инвентарь: 3—4 ветки или прута (20—30 см); 3—4 снежка; игрушка (собачка, мишка и т. п.)

Описание игры: На площадке втыкаются в снег по одной линии друг за другом 3—4 ветки, расстояние между которыми 50—60 см; далее через 20—25 см друг от друга раскладываются снежки; за снежками на расстоянии 50—70 см ставится игрушка. Мама с ребенком становятся напротив выставленных в одну линию пособий. Мама объясняет ребенку, что перед ним находится лабиринт, через который нужно пройти быстро и аккуратно, стараясь не сбить ветки и не раздавить снежки. По команде мамы: «Раз, два, три — иди!» — ребенок «змейкой» быстро проходит между ветками, перешагивает последовательно через снежки, берет в руки игрушку и по прямой возвращается к маме, отдает ей игрушку.

**«Снежинки и ветер»**

Инвентарь: бубен или пластиковая бутылочка, наполненная горохом или другой крупой; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: Мама «цветной» водой рисует на снегу круг диаметром 1,5—2 м, после чего становится в его центр с бубном в руках. Ребенок встает за нарисованный на снегу линией. Мама объясняет ребенку, что, когда она будет стучать в бубен, он должен шагать по кругу, рядом с линией; а когда она будет подавать команды, малыш должен их выполнять. • «Снежинки». Мама произносит: «Вот летит снежинка — легкая пушинка!» Ребенок в среднем темпе бежит по кругу, легко помахивая руками вверх—вниз. • «Ветер». Останавливаются, ставят руки на пояс, выполняют повороты вправо—влево, одновременно показывают, как гудит ветер (произносят: «У-у-у, у-у-у...»).

**«За снежинкой»**

Инвентарь: пластиковая бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: На площадке «цветной» водой очерчивается круг диаметром 50—80 см. Ребенок становится в круг, мама встает рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребенка и произносит: «За мной!» После этого она идет вперед по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идет на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т. д.), меняя направление движения. Ребенок идет за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: «В кружок!» Ребенок и «снежинка» устремляются к кругу, стараясь занять его первым.