**Консультация для родителей на тему:**

**«Как играть с ребенком зимой»**

В современном мире ребенку очень сложно гармонично развиваться. Век высоких технологий сводит наши движения к минимуму, а ведь дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.
Часто у нас не хватает времени позаниматься со своим ребенком. А ведь игры и упражнения для детей с участием родителей, например, зимние, помогут решить проблемы эмоциональных отношений между вами и вашим ребенком, подарить радость от совместной деятельности.
Прогулка — это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.
Хорошо, если ребенок зимой находится и играет на свежем воздухе до четырех-пяти часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже при температуре воздуха -10 градусов Цельсия. Однако продолжительность прогулки в таком случае сокращается до 40–60 минут. Все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.

**Примеры зимних игр для детей с участием родителей**

1. **«С кочки на кочку»**Игра заключается в следующем — мама чертит на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между кругами — 40–50 сантиметров. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

**2. «Сбеги с горочки»**Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней в руки.

**3. «Меткий стрелок»**

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга. Мама учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить нужный куличик. Мама должна показывать пример детям — вместе с ними кидать снежки и стараться попасть в цель. Следует требовать от малыша настойчивости, не разрешать сбивать куличики руками.

**4. Игра «Ледяные дорожки»**Эта детская зимняя игра с участием родителей поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

**5. «Барьеры»**Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыши быстро перебираются через все барьеры, не задев их.

**6. «Детский хоккей»**Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Папа показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.
Маленькие дети не могут долго играть в одно и то же. После игры, которая потребовала от ребенка затраты энергии, можно пройтись c ним по парку, отдохнуть или перевести игру в спокойное русло. Однако, это не значит, что родителям надо брать малыша за руку и медленно ходить с ним по дорожкам. Предложите ему поиграть в более спокойную игру.

**7. «Снеговик»**Папа лепит с малышом снеговика, дает ребенку веточки и просит ребенка сделать снеговику глаза, нос и рот.
В этой игре важно не ограничиваться лепкой традиционного снеговика — ведь из снега, как и из пластилина, можно создавать самые разные и невероятные скульптурки и картины. Эта нехитрая детская игра при участии родителей познакомит ребенка с формами и размерами предметов. Можно вылепить гусеницу, черепаху, ежика с яблоками на иголках и других всевозможных зверушек с использованием шаров различного размера. Для украшения прихватите из дома старые пуговицы, орехи, горох, кругляшки морковки, фасоль и бусинки.

**8. «Скати с горочки»**Папа сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Малыш должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного.

**9. «Следопыт»**Мама идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по этим следам отправляется ребенок. Его задача — попасть след в след.

В играх и забавах ребенок может долго находиться на свежем воздухе, не уставая.

**Что пригодится на прогулке с зимними детскими играми:**

санки (если вы хотите, чтобы ваш ребенок самостоятельно катался с горки, то для его безопасности приобретите пластмассовые санки); ледянка; седушка (удобный коврик под попку малыша — незаменим, если ребенок захочет присесть или встать на колени); ведерко; лопата; формочки; два совочка — для мамы и малыша; машинка-самосвал.

**Какие детские зимние игры особенно нужны ребенку?**

В первую очередь, для развития ребенка важны те детские игры, которые исходят из его собственной инициативы: то есть те игры, сюжет которых он выдумывает сам — сюжетно-ролевые или режиссерские. Именно в них в наибольшей степени происходит развитие ребенка — не упражняются какие-то отдельные функции, а именно происходит общее развитие.

**Правила детских игр:**

Детская игра должна приносить радость и ребенку и взрослому.
Заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть.
Все задания дети должны выполнять самостоятельно.
Обязательно начинайте с посильных задач.
Воспитывайте бережливое отношение к играм.
Для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом.
Создавайте в игре непринужденную обстановку. Не сдерживайте трудовую активность ребенка.
Устраивайте соревнования с другими детьми и взрослыми.
Увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а потом пусть малыш «случайно» вспомнит о ней.

Сенникова Елизавета Владимировна

 Инструктор физической культуры

 МАДОУ ЦЦР – детский сад № 50

 города Тюмени