

*Вот здорово! За окном легкий морозец и снег! Пойдем гулять?  
Зимой тоже можно и нужно заниматься физкультурой!  
Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для  
увлекательных игр на свежем воздухе. Так что собирайтесь с детьми  
на прогулку для того, чтобы пережить несколько памятных  
моментов!*

### **Снежные скульптуры.**

Самое распространенное занятие – это лепить снеговика. Но можно придумать и множество других композиций, например, ежик (слепить шар из снега, из сухих веточек сделать колючки, из камешков – носик, ротик и глазки), лягушка (два овальных шара поставить друг на друга и дополнить скульптуру лапками, глазками, широким ртом из веток).

Кстати, материал для украшения скульптур можно принести из дома (пуговицы, ленточки, старый шарф и шапку), тогда вашему произведению искусства не будет равных во дворе!

### **Рисунки на снегу.**

Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Детки постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики для солнышка, волны для рыбки).

Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо!

### **Снежки.**

Игра в снежки еще никого не оставляла равнодушным! Эту игру можно дополнить правилами. Соперники встают на расстоянии в несколько метров и очерчивают круг вокруг себя. Потом по очереди начинают «стрелять» друг в друга снежками. Во время игры можно наклоняться, приседать, прыгать, но нельзя выходить за пределы круга.

Счет можно вести до 5 или 10 попаданий. Кто первый попадет 5 (10) раз, тот победитель!

### **Прыжки в снег.**

Повалиться в снегу любят все ребята! Можно устроить веселое соревнование - кто дальше прыгнет с лавочки.

Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

### **Ангелы из снега.**

Лягте на спину на снег. Отведите руки и ноги в стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Аккуратно встаньте и рассмотрите с

ребенком, какие ангелы у вас получились; обсудите, чей ангел самый большой, чей самый маленький.

### **Покатились санки!**

Катание на санках тоже можно превратить в соревнование. По команде «Марш!» все участники делятся по парам и катаются от одного конца участка в другой.

Какая пара прокатится дальше и быстрее всех, та и выиграла!

### **«Кошки - мышки» в лабиринте.**

В снегу заранее протоптать (или нарисовать) узкие, переплетающиеся дорожки - лабиринт. Один из участников («мышка») встает в начале лабиринта, второй («кошка») на три-пять шагов дальше. Задача «кошки» догнать «мышку», пока та не выбежала из лабиринта.

Игра начинается по команде ведущего «Мяу!».

### **Пятнашки.**

Попытайтесь идти след в след друг за другом таким образом, чтобы сначала Ваш ребенок наступал на ваши, а затем вы на его следы. Если вы гуляете в целой компании неугомонных ребятешек, организуйте с ними парад!

### **Покорми птичек.**

Познавательное и полезное занятие - кормление птиц зимой. Если ваш папа - мастер на все руки, то вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки.

А можно и просто покидать крошки птичкам, рассказывая ребенку, интересные факты из жизни птиц и зверей.

### **Помощник.**

Зима - время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопату соответствующего размера.

Главное - показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать.

*Мы слепили снежный ком, ушки сделали потом.  
Вместо глаз - угольки нашлись у нас.  
Кролик вышел как живой: и с хвостом, и с головой.  
За усы не тяни - из соломинки они!  
Длинные, блестящие, точно настоящие!  
Приятного Вам отдыха!*