**Зимние игры на свежем воздухе**

С приходом зимы у детей начинается настоящее раздолье – ведь активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья малышей, но и для их эмоционального состояния. Катания на санках, лепка снеговика, метание друг в друга снежков и другие зимние игры на свежем воздухе заряжают малышей энергией, радостью и счастьем!

Поэтому зря многие родители боятся лишний раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям!

**Какие же зимние игры на свежем воздухе обрадуют Вашего малыша больше всего?**

**Зимние игры на свежем воздухе с санками**

**1. «Попрыгунчики»**

Количество играющих в эту игру не ограничено. Можно играть вдвоем, втроем, вчетвером и более. Дети должны встать каждый возле своих санок и по команде взрослого начать подпрыгивать возле них на обеих ногах, постепенно продвигаясь от конца санок в их начало и наоборот.

**2. «Поезд из санок»**

Для этой игры нужно побольше играющих – около 7-8 человек. Суть ее в том, что между собой связываются 3-4 санок, на них садятся дети, а другие – ребята постарше или взрослые – везут этот «поезд», катая малышей. Кроме того, дети одного возраста могут катать друг друга или двое детей везти «поезд» из двух связанных между собой санок, в которых сидят другие двое. Возить друг друга нужно по очереди, попеременно меняясь местами. Эта зимняя игра на свежем воздухе очень хороша для больших групп детей.

**3. «Оленьи упряжки»**

Это забава с элементами сюжетно-ролевой игры. Для нее достаточно двух детей, один из которых будет оленем, а другой – пассажиром. Для ребенка, изображающего оленя, заранее изготавливаются картонные рога и прикрепляются к шапке. К санкам привязываются две веревки – одна для управления «оленем», другая – для закрепления на поясе «оленя», чтобы он вез санки.

**4. «Тройка»**

Для этой игры, в которой также прослеживаются сюжетно-ролевые элементы, нужно пятеро детей. Заранее нужно изготовить дугу с бубенцами из картона или веток, и вожжи из веревки. Трое детей «впрягаются» под дугу, а двое садятся в санки. Сидящий спереди держит вожжи и управляет «тройкой». Через некоторое время дети меняются местами.

**5. «Эх, прокачу!»**

В эту зимнюю игру на свежем воздухе можете играть со своим ребенком Вы или Ваш муж. Для нее понадобятся санки со спинкой, чтобы малыш не вывалился из них при быстрой езде. Когда ребенок сядет в санки, а Вы или муж возьмете в руки веревку, предупредите малыша, что сначала он поедет медленно, затем, ускоряясь, скажите, что теперь Вы едете чуть быстрее. И в конце концов скажите: «А сейчас я помчу тебя очень быстро!» и двигайтесь с максимальной скоростью.

В процессе катания Вы можете напевать ребенку веселую песенку про зиму. Тогда Ваш малыш будет в полном восторге!

<http://ped-kopilka.ru/blogs/>

<http://www.maam.ru/detskijsad/fizicheskaja-kultura.html>