

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №267»  
(МАДОУ «Детский сад №267»)

**Памятка для родителей  
«Активный детский отдых зимой»**

Подготовил:  
Инструктор по физической культуре  
Шевченко Т.И.

Барнаул, январь 2024

Зимой, как и в теплое время года детям важно проводить время на свежем воздухе.

Прогулки – это важная составляющая профилактики детских заболеваний. Ребенку необходимо двигаться на улице, для чего нужна удобная одежда и обувь. Для зимних прогулок детям необходимы: санки, лыжи, коньки.

### Катание с горки.

С горки можно кататься на ледянках, санках, ватрушках. Классический спуск «паровозиком» захватывает дух не только у детей, но и у их родителей.



Санки – любимое детское развлечение с самого раннего возраста. Дети могут всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками: бегать за санками, кататься с горки, катать своих товарищей и т. д.

### Катание на лыжах.

Лыжи можно предложить детям уже с трех лет.



Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным

ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

### Катание на коньках.

Коньки лучше предлагать детям с 5 лет.



Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Дети очень любят играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

### Игра в снежки.

Самая известная, уличная зимняя игра – это игра в **снежки**! Можно играть поодиночке, а можно играть командами или защищать построенную крепость. А можно выбрать определенную цель на стене или на дереве и кидать снежки в нее.



### Лепка снеговика.

Самый простой снеговик состоит из трёх снежных шаров. Дальше украшаем его. Вот здесь фантазии нет предела: руки- палочки, еловые веточки, нос- морковка, в роли шляпы может выступить ведро, тарелка, любой ненужный головной убор. Для украшения пойдут пуговицы, ленты, тесьма.



### Рисуем снежных ангелов.

Дети очень любят валяться в белом и пушистом снегу. Не отказывайте им в этом удовольствии – попробуйте поиграть с ребенком в снежного ангела! Главное — найти во дворе (в парке, в лесу) местечко, покрытое ровным слоем чистого снега. Для этого ребенок должен аккуратно упасть назад на спину в мягкий и нетронутый снежный сугроб и начать быстро двигать руками и ногами, как будто собирается взлететь. Снег облепит малыша, одежда станет ангельско-белой, а руки станут похожими на крылья. Помогите малышу осторожно встать из снега, не разрушив получившийся след.



Будет ещё веселее, если вы будете делать ангелов вместе. Можно изобразить на снегу и другие снежные образы. След слона с хоботом можно получить, если лечь в снег на бок и согнув руку так, чтобы след от нее был похож на слоновый хобот. Попробуйте придумать собственные снежные образы.

### Постройка снежной крепости.

Отличное занятие для детей любого возраста. Строить крепость можно при помощи ведерка и лопаток, или же из больших снежных шаров. Крепость можно построить не только из снега, лед тоже подойдет.

### Мыльные пузыри зимой

Еще одно очень увлекательное занятие. Если вынести мыльные пузыри на улицу и надувать на морозе, то получившийся шарик сразу застывает и начинает покрываться красивым узором.

### **Игра «Следопыты»**

Замечательная игра для знакомства с окружающим миром. Для начала — найдите картинки со следами на снегу всевозможных животных. Когда изучите их — отправляйтесь на прогулку!

Можно с детьми изучать воду и снег. В холодный день можно вынести стаканчик с водой на улицу и понаблюдать, как вода превратится в лед. Если воду подкрасить, то получится цветной лед. Если в солнечную погоду набрать снега в стаканчик и поставить его на солнышко, можно понаблюдать, как снег тает.

### **Покорми птичек.**

Познавательное и полезное занятие - кормление птиц зимой. Если 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.

### **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 рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо!

### **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.

### **Зимние подвижные игры.**

Играть в зимние развлечения можно во дворе или в лесу, днём или вечером, с друзьями и с родителями. Самое главное для таких зимних подвижных игр - это небольшая детская компания, хорошее настроение, а также готовность к валяниям в снегу, которые неизбежно сопровождают все зимние игры.

### **Зима пришла!**

Ребята разбегаются по игровой площадке и прячутся за теми предметами, которые на ней есть (снеговики, горки, качели, снежные валы и т. п.). Когда взрослый произнесет слова: «Сегодня светит солнышко, тепло,

можно идти гулять», то дети должны выбежать из своих «домиков» и начать играть на площадке. А со словами взрослого: «Стало холодно! Зима пришла!», все разбегаются по своим местам, где прятались.

«Разлетаются снежинки!» Заранее сообщите детям, что в этой игре они будут маленькими снежинками. Дети берутся за руки, образуя кружок. Со словами взрослого: «Ветер дует сильный-сильный! Разлетайтесь, снежинки!», ребята разбегаются в разные стороны, расправляют ручки в стороны, кружатся, покачиваются. Как только взрослый говорит: «Ветер утих!» Собирайтесь снова в кружок, маленькие снежинки!», дети сбегаются и снова берутся за руки, образуя круг.

### **Ворона и цыплята**

С помощью считалочки выберите, кто будет вороной. Остальные ребята будут цыплятами. Дети забираются на снежный вал и присаживаются, изображая цыплят на жердочке. На другой стороне площадки на пенёчке сидит ребёнок - ворона. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Ворона летит». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. «Ворона» хватается того цыпленка, который не успел спрятаться.

### **Пирог деду морозу**

Придавая снегу необходимую форму, уплотняя его лопаткой, ребята готовят большой праздничный пирог. Он может быть любой формы, все зависит от их фантазии. Пирог украшают льдинками и другими подручными материалами (веточками, ягодами рябины и т. п.).

Следует помнить:

- Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движения ребенка.
- Игры большой активности следует чередовать со спокойными.
- Не следует начинать игру сразу же после еды, должно пройти не менее 30 минут.
- После прогулок и игр на свежем воздухе полезен теплый чай.

**ЗИМА** – отличное время для совместного досуга с детьми. Подскажите своему ребенку, как провести зимние деньки с пользой и интересом. Пусть зимние детские игры будут в жизни малыша одними из самых приятных воспоминаний!