

**Дорогие папы, мамы!**

Эта памятка для вас.



**Занимайтесь!  
В добрый час!**

Составила инструктор по ф/к  
Масунова Юлия Васильевна



**Желаю вам удачи!**

Памятка для заинтересованных родителей

**Зимние забавы!  
Каникулам - УРА!**



Зима – красивое время года, время праздников, новогодних чудес, сказки, свежего мороза и хруста снега под ногами. А еще время новогодних каникул и зимних забав. Так давайте же проведем его с пользой для себя и своих детей. Ведь нет ничего лучше для физического развития и здоровья ребенка и взрослого, чем пребывание на свежем воздухе. Чем же заняться, чтобы было весело и с пользой? Сейчас мы с вами в этом разберемся ☺

### Лепим снеговика

Если выпал рыхлый и липкий снег – значит, пора лепить снеговика! Здесь можно включить свою фантазию и слепить не обычного снеговика, а устроить конкурс на самого необычного снеговика ☺ В помощь себе можно взять гуашь, ненужную старую одежду или пришедшие в негодность игрушки ребенка. Или же устроить соревнования на самый большой ком.

### Льдинки

Для этой игры на снегу чертят окружность диаметром около 5 метров с небольшим углублением в центре. В него укладывают 10-12 льдинок. Это не обязательно должны быть именно куски льда, можно использовать шишки, картонки и так далее. Игроки выбирают водящего, который встает в центр круга. Остальные участники распределяются за его пределами. Их задача – вытащить (или

выбить) все льдинки за границу игровой площадки. Игроки могут заходить в круг, а водящий может быть только внутри него. Если водящий дотрагивается до одного из участников, «осаленный» занимает его место. Игра заканчивается, когда все льдинки «покинули» игровую зону.

### Кто на гору

Для этой забавы лепится большой снежный ком, который будет играть роль горы. Участники встают вокруг него, взявшись за руки. По команде каждый из них должен тянуть соседей на «гору» и стараться не упасть на неё самому. Те, кто всё же до «горы» дотронулся, выбывают.

### Попробуй, перетяни

Простое катание на санках-ледянках можно превратить в веселое соревнование. Участники на двух санках размещаются друг напротив друга на определенном расстоянии от центра, который можно обозначить любым способом (ветка или шишки). Каждый держит верёвку. По сигналу участники должны постараться перетянуть друг друга на свою сторону.

### Зима пришла

Участники этой игры выбирают водящего, а затем все кроме него разбегаются по специально оговорённому пространству и прячутся за любыми укрытиями: за деревом, столбом, за детской горкой и так далее. Водящий говорит: «Сегодня тепло, солнышко

светит, идите гулять!» – игроки выбегают из укрытий на площадку. Когда водящий произносит «Зима пришла!», другие участники игры снова убегают в укрытия. А водящий старается поймать их, пока те не успели спрятаться.

### Зимний футбол

Если же вдруг заскучали по лету и его развлечениям, самое время поиграть в зимний футбол! Обозначьте ворота на снегу, разделитесь на две команды и слегка упростите правила, еще можно отменить вратарей, ведь играть на снегу не только веселее, но и сложнее.

А еще, конечно же, вспоминаем зимние забавы из нашего детства, а также традиционные зимние развлечения – лыжи, коньки, снежки, катание с горок. С самыми маленькими ребятишками можно делать снежных ангелов или рисовать на снегу с помощью пластиковых бутылок с разноцветной водой, подкрашенной гуашью. Немаловажно в зимнее время для развлечений на улице одеть ребенка так, чтобы ему было в одежде не только тепло, но и удобно, ведь зимние забавы предполагают движение и активность.

Пусть зимние каникулы пройдут весело, интересно, с пользой для души и для здоровья!