

Консультация для родителей «Зимние забавы»

Подготовила инструктор по ФК Гончарова Ольга Викторовна

Зима – это лучшее время для детских развлечений. Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замерзнуть, поскольку им не придётся стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.



Попробуйте вместе с ребенком выполнить ряд предложенных заданий, я уверена, что вы окунетесь в детство и весело проведете время!



- выучить считалку вместе с ребенком;
- выполнить физкультминутку вместе;
- посетить ледовые катки нашего города, покататься на коньках;
- погулять лесу.

Считалочка

Лыжи, санки и коньки - догоняй сегодня ты!

Физкультминутка «Беленький снежок»

(младший возраст)

Выпал беленький снежок.

(Стоя кружком, держимся за руки)

Собираемся в кружок. Мы потопаем, мы потопаем! *(Топаем ногами)*

Будем весело плясать. Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем! *(Хлопаем в ладоши.)*

Будем прыгать веселей, чтобы было потеплей.

Мы попрыгаем, мы попрыгаем! *(Прыгаем на месте)*

Физкультминутка «Лепим мы снеговика»

(старший возраст)

Раз – рука, два – рука (*Вытягиваем одну руку, затем – другую*)

Лепим мы снеговика (*Имитация лепки снежков*)

Из пушистого снежка.

Вот скатали первый ком, (*Наклонившись «катаем ком снега»*)

Вот такой большущий он. (*Разводят руками сверху через стороны вниз*)

Ком второй чуть-чуть поменьше, (*то же, но чуть-чуть поменьше разводя руки*)

Третий-это голова. (*Чертим в воздухе круг*)

Шляпа будет из ведра. (*Над головой ставим ладони, как крышу*)

Нос – морковка, а глаза – (*Показываем пальцем нос, глаза*)

Два весёлых уголька.

Всё, готов наш снеговик,

У него довольный вид.

Рот смеётся до ушей, (*Показываем пальцем рот*)

Веселит он всех детей. (*Улыбаемся*)

Снеговик вдруг оживает

И ребяток догоняет. (*Бег на месте*)

Нос - морковку задирает (*активный вдох через нос*)

И снежинки раздувает. (*Продолжительный выдох ртом*).

