

Досуг и игры внутри семьи с элементами спорта

Осенняя слякоть сменяется белым снежком и морозцем – на радость детворе и родителям. А вместе с ними приходит чудесная пора самых разнообразных, но неизменно веселых развлечений.

Именно зимой можно играть так, как не получится ни в одно другое время года.



Прогулки на свежем воздухе, даже в мороз, полезны для детей всех возрастов, но не стоит допускать, чтобы они были однообразными и скучными. Отдых зимой должен быть активным!

Что ж, имея в своем распоряжении снег и немного фантазии, можно отлично провести время даже безо всяких игрушек! Хотя с ними, конечно, зимние игры и забавы для детей выйдут еще интереснее.

Для малышей и постарше

Что первое приходит на ум, когда речь идет об активном отдыхе зимой? Наверное, катание на лыжах и коньках. Так очень здорово проводить время семьей и с друзьями, и во дворе, и даже за городом (все зависит от желания, возможностей и возраста участников). Но кроме этих традиционных видов активного времяпровождения есть много других вариантов, которые детям нравятся намного больше.

Море удовольствия малыши и дети постарше получают, скатываясь с высокой горки, возводя крепость, выкапывая лабиринт или устраивая баталию на снежках – перечислять можно очень долго.



Санки и ледянки

Какая же зима без катания с горок? Хотя сегодня традиционные санки все больше вытесняются своими современными «младшими братьями» - ледянками, тубингами, «ватрушками». Да и сами они очень изменились,

стали более быстрыми, удобными и безопасными. Кататься с горок, конечно, очень весело, особенно в большой компании. Но это – не единственные зимние игры для детей с санками и ледянками. Вы можете предложить своему малышу и его друзьям и другие захватывающие варианты.

- **Эстафета.** Если детей немного, сделайте из них две команды с равным числом участников, если много, то больше. Проведите две черты на расстоянии одна от другой 10-20 метров (это зависит от возраста участников – чем младше, тем ближе, чтобы не потеряли интереса). У одной черты друг за дружкой стоят обе команды. По одному ребенку от каждой команды садится на санки или ледянку, другой везет его до второй черты, поворачивает и везет обратно. Потом он садится в санки/на ледянку, а следующий игрок везет его от черты до черты. И так, пока не будут перевезены все участники. Победа достанется самым быстрым.
- **Перетягивание.** Проводится граница (черта). На расстоянии 2-3 метра друг напротив друга и на равном от черты ставится пара санок/ледянок. Желательно одинаковых. На них садится по одному ребенку лицом друг к другу и берется за веревку от санок соперника. Ноги участников не должны касаться земли – упираться в нее запрещено. Смысл игры: перетянуть санки противника через проведенную черту (полностью на свою сторону).
- **Самый быстрый.** На ровной площадке, покрытой утоптаным снегом, проводят на расстоянии нескольких метров друг от друга две черты – это старт и финиш. Если детей немного, сделайте из них две команды с равным числом участников, если много, то больше. На каждые санки садится по паре игроков из одной команды, но обязательно спиной друг к другу. После команды «Старт» они начинают отталкиваться ногами, стараясь быстрее достигнуть финиша. Первая пара становится победителем.

Строительство из снега

Возведение из снега самых разных сооружений – одно из самых любимых занятий у детей и даже у взрослых, которые еще не полностью забыли время, когда они были маленькими. Самый простой вариант – устроить соревнование, кто скатает самый большой снежный ком. Несмотря на кажущуюся незамысловатость, такая игра – весьма азартная. Особенно, если победителю будет полагаться какой-то приятный приз (подойдет даже простая конфета). А из этих больших комьев можно потом общими усилиями соорудить, к примеру, крепость для последующих снежных



баталий. Или, если комьев немного, можно удовольствоваться гигантским снеговиком.

Хотите построить что-то более интересное?

Тогда вместо комьев лучше наделать снежных кирпичей. Получить их просто: взять крепкий ящик небольшого размера, набить его снегом (утрамбовать) и вытряхнуть. Когда кирпичей станет достаточно много, можно приступать к возведению задуманного объекта. Это может быть замок, крепость, башня, хижина иглу или что-то другое. Вариантов множество. А чтобы постройка получилась не скучной, кирпичики можно подкрасить при помощи акварели в разные яркие цвета. Так будет еще красивей и занимательней. Подобные постройки развивают детскую фантазию, тренируют сообразительность и доставляют море удовольствия.

Лепим из снега

Еще один фантазийный вариант – снежные скульптуры, самой банальной из которых является традиционный снеговик. Сначала сооружается грубое подобие задуманной скульптуры, а потом ему придаются более точные черты при помощи лопатки или ножа. Детям очень нравится такое творчество! Чтобы сделать фигуры более яркими и долговечными, их можно полить водой с добавлением красок или чернил. Такие скульптуры будут долго украшать детскую площадку. А еще можно выкладывать из снежков настоящие узоры и «пиксельные» картины, особенно если раскрасить их в разные цвета. Идеи можно подсмотреть у тех, кто вышивает крестиком или раскрашивает картины по номерам. Только брать для начала рисунки попроще.



Снежные баталии

Игра в снежки – неизменно увлекательная и азартная. А с появлением снежколепов она стала еще веселее и интереснее.

В снегу можно вырыть окопы и лабиринты, а можно построить настоящую крепость, чтобы взять ее штурмом (или не взять, если защитники окажутся лучше). Перед началом сражения стоит установить правила: если в игрока попали один раз снежком, он считается «раненым», а два раза – «убитым», то есть выбывает из баталии.

В команде мало игроков, чтобы штурмовать крепость противника? Тогда можно устроить состязания в меткости. Мишени сооружают из самых разных материалов, устанавливают на земле, подвешивают на стене или даже на дереве. Самое главное, чтобы число снежков и бросков у каждого из участников было одинаковым. Победитель имеет самое большое число попаданий.

Другие зимние игры

- **Царь горы.** Для игры нужно соорудить горку высотой до 2 м (в зависимости от возраста играющих) или использовать большой плотный сугроб – это «трон». Играть будет интересней, если горка будет покрыта льдом. Один из детей забирается на вершину горы, а остальные игроки пытаются столкнуть «царя» с его трона. Игрок, которому это удалось, становится новым царем, занимая место на горке.
- **Поиск клада.** Его роль могут играть самые разные предметы (как договоритесь). Играть в игру хорошо на площадке, возле которой есть несколько больших сугробов (их можно и насыпать). Собираются две команды. Игроков просят отвернуться, а ведущий прячет два клада в двух сугробах. После этого каждая из команд начинает искать свой клад. При необходимости можно подсказывать направление поиска – левее, правее или выше. Побеждает команда, первая откопавшая клад.

И, запомните! Зимнее время – не повод сидеть дома.

Это время праздников и веселья, активных игр на свежем воздухе. Мы предложили вам много вариантов зимних развлечений. Если этого недостаточно, вы можете придумать еще много интересного.

Подготовила: инструктор по физической культуре
Часовских Н. В.