**Активный зимний досуг для детей**

Зимой активность детей резко падает, сокращается время, проводимое ими на свежем воздухе, что негативно сказывается на физическом здоровье и эмоциональном состоянии. Именно поэтому крайне важны подвижные игры на улице, которые благотворно влияют на физическую форму и поднимают настроение.

Снеговые площадки предоставляют широкий спектр возможностей для организации зимних игр, подходящих для разных возрастов. Ниже описаны некоторые из них, которыми можно воспользоваться, независимо от уровня подготовки детей.

Подготовительный этап

Если на площадке присутствуют скользкие участки, их необходимо покрыть песком для предотвращения падений. Для лучшей видимости границ игровой зоны используется специальная разметка. Она выполняется красящим веществом, разбавленным в горячей воде (синька, голубой, красный, оранжевый), наносимым широкой кистью. Спустя 15-20 минут нанесённые линии заливаются горячей водой. Это создаёт тонкий слой льда поверх краски, благодаря чему разметка остаётся чёткой и долговечной.

Особенности проведения зимних игр

Особенность зимних игр на свежем воздухе состоит в том, что нужно избегать продолжительных пауз и обеспечивать постоянное движение участников. Организаторы должны своевременно заменять ведущие роли, чтобы никто долго не оставался вне игры. Важно соблюдать баланс между активными и менее интенсивными играми, регулируя темп и частоту повторений. Финальная игра должна быть менее напряжённой. Благоприятные погодные условия для проведения подвижных игр — низкая облачность, отсутствие ветра и температура до -10°С.

Необходимый инвентарь

Для организации игр на снегу используются разнообразные предметы: мячи, флажки, повязки, клюшки, санки и многое другое. Все инструменты желательно окрашивать в яркие оттенки, чтобы они были заметны на белом снеге. Важно позаботиться о предварительной подготовке инвентаря и регулярном контроле его состояния.

Рекомендуется отдавать предпочтение играм, знакомым большинству детей, простым в объяснении и не требующим сложной экипировки. Краткое и ясное изложение правил позволит участникам быстро усвоить суть игры и приступить к действию. Показ основных элементов игры обеспечит лучшее понимание и повысит интерес.

**Подвижная игра «Зимушка зима»**

Деткам  4-5 лет, быстро бегать по снегу трудно, а водить хоровод очень весело. Позитивные эмоции развивают мышление, адаптируют в коллективе, малыши такого возраста любят повторять движения друг дружки, для них водить хоровод – самый приятный вид активного отдыха. Организовать на детской площадке круг из нескольких деток не сложно, с ними играют в паровозик или хоровод.

**«Зимушка зима» хороводная**. Составить хороводный круг деток и стоящую в центре Зиму, которая поет – «Здравствуй Зимушка зима, наступили холода, не боимся мы тебя – разбежимся кто куда» на этих словах дети разбегаются в разные стороны, а Зима должна их поймать и возвратить в круг для нового хоровода.

**Командные игры на улице зимой**

Игры на свежем воздухе зимой перерастают в интересные командные соревнования. Совсем маленьким можно предложить расчистить определенный участок от снега, протоптать тракторный след, нарисовать палкой снежную картину. Старшие ребята с удовольствием развлекаются, играя в такие игры:

1. **«Веселый бобслей»**. Соревнования команд с санками. По два участника из каждой команды, один толкающий другой сидящий, должны быстро пройти от стартовой до обозначенной линии и вернуться обратно. Выигрывает команда, все участники которой быстрее выполнили задание.
2. **«Лыжная эстафета с обхождением препятствий»**. Детей делят на две команды и обозначают полосу препятствий (при помощи всех доступных средств). Побеждает команда, которая быстрее закончит прохождение эстафеты.

**Игры с мячом зимой**

В подвижные игры зимой с мячом можно играть командами. Интересные игры для небольшого парного количества детей, в которые играют на спортивных площадках. Зимой активные развлечения можно перенести на улицу, где в процессе состязаний можно укрепить общий иммунитет. Игра на снегу для детей увлекательнее, чем в привычном спортзале.

1. **«Пара с мячом»**. Игроки несут между собой мяч к определенной цели и обратно не касаясь его руками – зажав между грудью или повернувшись друг к дружке спиной. Победители поединка - команда геймеров, которая полным составом первая перенесла и вернула мяч.
2. **«Проведи мяч»**. Разбитые на 2 группы дети, выстраиваются в шеренгу. Стоя лицом к спине того кто впереди, принимать и передавать мяч следующему. Сначала мяч идет по рукам над головами, потом его проводят его между ног. Команда, которая провела и вернула мяч стартовому игроку быстрее - выигрывает.

**Зима - игра в снежки**

Организация интересной игры для детей на свежем воздухе зимой требует небольшого количества подручного инвентаря, особенно это касается игр в снежки.

1. **«Снежный бой»**. Желательно выбрать ограниченное пространство, с достаточным количеством снега. Детей делят на две команды.

Цель игроков команды попадать снежками по соперникам. Тот, в кого попали снежком - выбывает, поэтому игра требует активного движения. Побеждает команда, чей игрок остался на площадке последним.

1. **«Снежный дартс»**. Суть игры в попадании снежками в цель. Для этого нужно обозначить ее любым доступным способом, разделить играющих на две и более команды ( в зависимости от количества детей). Победила команда, которая чаще остальных поразила цель.

**Спортивные игры на улице зимой**

Активные игры зимой расслабляют детей, Возрастные категории игроков спортивных состязаний от 6 лет и старше.

1. **Добыть флаг**. Снеговику дают в руки флаг, он стоит в центре площадки, от которой обозначены условные параллельные линии - базы соперников. Две команды отправляют по гонцу к снеговику. В гонца за флагом попадают снежками соперники, пораженный снежком возвращается - выпадает из соревнования за флаг и не имеет возможность повторить захват, чья команда захватит флаг больше раз – победители.
2. **Перетягивание каната** – спортивная игра, которую можно организовать в зимний период на морозном воздухе
3. **Эстафетный бег** со снежными препятствиями на пути и вениками между ног – вызовет яркие эмоции у всех участников.
4. **Командная лепка**. Две конкурирующие команды создают из снега одного и того же персонажа, проявляя творческий подход и фантазии, нестандартного мышления.

**ХОККЕЙ**

 Обучение элементам этой игры проводится на снежной площадке, обнесенной невысоким снежным валом. Нарисовать или сделать ворота.

Для игры нужны шайбы (лучше пластмассовые во избежание травм) и клюшки.

Детей обучают следующим элементам:

1. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

2. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать ее.

3. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

4.Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя рукам справа и слева.

5. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

***Проведи шайбу.***Вести шайбу клюшкой до флажка и обратно (расстояние 25—30 шагов). Игра проходит с повышенным интересом, если внее вводится элемент соревнования между 2—3 детьми.

***Передай шайбу.*** Дети стоят в двух колоннах на расстоянии4—5м одна от другой. Двигаются за обозначенными линиями (это как бы коридор), передавая через них шайбу вперед.

***Защита крепости.*** Делается снежная крепость с отверстиями на уровне поверхности, у каждого отверстия — защитник, напротив — нападающий, который стремится забросить шайбу в крепость.

***Загони льдинку.*** Дети перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой, лопаткой или клюшкой. Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны (там проведена линия или в снегу выкопаны по числу играющих лунки, в которые и надо загнать льдинки).

***Не пропусти шайбу.*** Ребята стоят по кругу, в центре —  водящий, у его ног шайба или цветная льдинка. Водящий старается ударом ноги протолкнуть льдинку между играющими, а те не пропускают ее, отбивая ногами обратно. Если шайба вышла из круга, водит тот, возле которого она прошла справа, а водящий встает в круг. Можно играть и клюшками.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ**

При катании на санках дети выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. Это бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседаия, наклоны, толкание санок с сидящим на них товарищем. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

*Катание по дорожкам* *используют*

*в разных играх и развлечениях.*

***Кто скорее.*** Чертится большой круг. В середине трое-четверо детей с санками. Им предлагаются различные задания:

* по сигналу быстро вывезти санки из круга, держась за их спинки. После этого каждому быстро сесть в свои сани;
* при выезде из круга поменяться санками, сесть в них;
* при выезде из круга бросить снежок в цель правой и левой рукой.

***Проезжай— бери!*** Чертятся две линии на расстоянии 6 м. От первой линии ребенок везет санки до второй, быстро собирает на санки снежки, разбегается, становится на колени на санки, скользит по инерции. Оставшееся пространство везет санки за веревку.

***Кто первый к флажку?*** Дети соревнуются в скорости продвижения на санках:

* сидя лицом по направлению движения;
* сидя спиной;
* сидя парами спиной друг к другу;

***Кто быстрее.*** Дети разделяются на группы по 3 человека. Первые номера каждой группы становятся впереди саней на стартовую линию, берутся за веревку; вторые садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу играющие везут санки вперед до противоположной черты к своему флажку, огибают его и меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, вторые берут веревку, а третьи садятся на санки и сразу, без сигнала, везут сани к стартовой линии, огибают флажок, снова меняются местами и едут к флажкам. Когда последний ребенок (подталкивающий санки) встанет на линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

***Ловкие и быстрые.*** Участники игры распределяются на группы по 3 человека. Один садится на санки, двое берутся за веревку, встают на стартовую линию у флажка. По сигналу дети везут сани вперед до противоположной черты, а сидящий на санках должен поднять по пути 2 снежка (кубика, мешочка с песком): один — левой рукой, другой — правой. Прибывшие на линию первыми получают очко. Кроме того, по одному очку засчитывается за каждый поднятый снежок. Затем играющие меняются местами. Когда каждый из них побывал вроли сидящего насанках, подсчитывается общее количество очков у каждой группы.Выигрывает тройка, получившая наибольшее количество очков.