

1. Выполните зарядку на фитболах <https://youtu.be/kevSjNx7EGg>
2. https://yandex.ru/efir?stream_id=4845eb8d8fe3afe79255b73a8815be37&from_block=player_share_button_yavideo
3. Зимняя разминка <https://youtu.be/5h0QXAYyJg4>

4 . Консультация для родителей «Зимние игры всей семьей»

Зима - это волшебное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр и забав на свежем воздухе. Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для укрепления их здоровья. Эти игры не требуют большого количества времени, каких - то незапланированных затрат или определенных умений. Пользуйтесь возможностью устроить веселые **зимние игры для детей** на свежем морозном воздухе! Радуйтесь таким прекрасным зимним денькам, проводите их весело со своими детками, отправляйтесь на прогулку всей семьей и повеселитесь от души!

Кто быстрее? Взрослый произносит слова: " Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее! " Мама с ребенком бегут к снеговику наперегонки.

Побеждает тот, кто первым добежит к снеговику.

Попади в цель! На верхний край снежной стенки или на большой сугроб кладут абсолютно любой предмет. По сигналу взрослого, ребенок и взрослый стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

Мыльные пузыри. Увлекательное занятие - это пускание мыльных пузырей зимой. если вынести на улицу и надувать их на морозе, то получившийся шарик сразу застывает на морозе и начинает покрываться красивым узором.

Поиск клада. Прячется любой предмет под снегом , так называемый «клад» и рисуются стрелочки на снегу. По этим стрелочкам с лопатой ищут «клад» под снегом

Можно также находить «клад», руководствуясь вашими подсказками. Подсказки могут быть простые, например, горячо - холодно

Следопыты .Дети любят рассматривать собственные следы на свежеснеженном снегу. Не поленитесь найти, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

Снежные ангелы. 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 (парке, лесу) местечко, покрытое ровным слоем чистого снега. Для этого ребенок должен аккуратно упасть на спину назад в мягкий и нетронутый снег и начать двигать руками и ногами. как будто собирается взлететь. Помогите малышу аккуратно встать, не разрушив след. Посмотрите внимательно на получившийся на снегу отпечаток, он похож на фигуру ангела. Будет еще веселее, если вы будете ангелами вместе. Можно изобразить на снегу и другие снежные образы.

Рисунки на снегу. Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Ребята постарше самостоятельно способны придумывать замысловатые сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики солнца, волны моря для рыбки).

Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными.

Ветер и снежинки .Взрослые и дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: " Ветер задул сильный, сильный. Снежинки, разлетайтесь скорей! "- разбегаются в разных направлениях, расправляют руки в стороны, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Снежинки, возвращайтесь в кружок! "

Все снова сбегается в кружок, берутся за руки. Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки, клюшки. Любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного - просто поиграйте со своими детьми! Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь! Будьте здоровы!