

## Зимние игры для развития моторики:

### 5 идей без сложного реквизита

#### ✳️ □ Почему зимой важно двигаться?

- ✓ Укрепление иммунитета через движение на свежем воздухе
- ✓ Развитие координации на нестабильных поверхностях (снег, лёд)
- ✓ Тренировка равновесия и ловкости
- ✓ Развитие мелкой моторики через игры со снегом
- ✓ Укрепление мышц всего тела естественным образом

✳️ *Важно: для детей 1–7 лет достаточно 1–3 часа активной двигательной деятельности в день, часть из которых можно провести на зимней прогулке.*



#### Игра 1: «Снежные следы»

*Развиваем: крупную моторику, координацию, равновесие, силу ног*

##### Что нужно:

Утопанный снег или снежный сугроб

Пространство 2×3 метра

##### Инструкция:

- Покажите ребёнку, как ставить ноги поочерёдно, оставляя чёткие отпечатки.
- Ребёнок повторяет: шагает, высоко поднимая колени, оставляя «следы великана».
- Усложнение: идём «гуськом» друг за другом, ставя ногу в след взрослого.



#### Игра 2: «Снежный боулинг»

*Развиваем: глазомер, меткость, силу броска, координацию «глаз-рука»*

##### Что нужно:

3–5 снежков одинакового размера «кегли»: пластиковые бутылки с водой (можно подкрасить), снежные бабы.

##### Инструкция:

- Установите «кегли» на расстоянии 2–3 метра от линии броска.
- Покажите правильный замах: нога вперёд, рука отводится назад, бросок от плеча.
- Ребёнок бросает, стараясь сбить все кегли. Считайте вместе!

### **Игра 3: «Снежные узоры»**

*Развиваем: мелкую моторику, творческое мышление, тактильную чувствительность*

#### **Что нужно:**

Ровная снежная поверхность (сугроб, стол, подоконник снаружи)

Палочки, шишки, листья, ягоды рябины (что найдётся)

Пульверизатор с водой (по желанию, для создания ледяных узоров)

#### **Инструкция:**

- Разровняйте снег ладонью, создав «холст».
- Покажите, как палочкой можно рисовать линии, круги, зигзаги.
- Ребёнок создаёт свой узор, выкладывает фигуры из природных материалов.

### **Игра 4: «Снежные ангелы и звёзды»**

*Развиваем: крупную моторику, координацию движений всего тела, пространственное восприятие*

#### **Что нужно:**

Ровный снежный участок (не укатанный)

#### **Инструкция:**

- Ребёнок ложится на снег на спину, руки вдоль тела.
- Одновременно поднимает и опускает руки вверх-вниз (как крылья) и ноги в стороны.
- Аккуратно встаёт, не разрушая «ангела». Рассматривает отпечаток!

### **Игра 5: «Снежный конструктор»**

*Развиваем: мелкую и крупную моторику, пространственное мышление, планирование, командную работу*

**Что нужно:** снег (лучше слегка влажный, который лепится), формочки: ведёрки, стаканчики, коробки из-под йогурта, природные материалы: шишки, веточки, камешки (для украшения)

#### **Инструкция:**

- Покажите, как набирать снег в формочку, утрамбовывать ладонью.
- Переверните формочку, аккуратно постучите — фигура готова!
- Стройте вместе: башню, заборчик, домик для снеговика.

## Все игры не требуют покупки специального инвентаря!

### Правила безопасной зимней прогулки

- ✓ Одевайтесь по погоде: принцип «капусты» (несколько слоёв) лучше одного толстого
- ✓ Проверьте варежки: они должны быть сухими и тёплыми
- ✓ Делайте перерывы: каждые 15–20 минут заходите согреться
- ✓ Следите за активностью: если ребёнок замёрз — двигайтесь быстрее, если вспотел — сбавьте темп
- ✓ Проверьте территорию: никаких сосулек над головой, битого стекла, открытых люков

### Советы руководителя физического воспитания

«Не стремитесь к идеальным результатам! Главное — радость движения и общения. Если ребёнок хочет просто бегать и бросаться снегом — это тоже отличная физическая нагрузка!»

### Сколько двигаться зимой?

Возраст	Активность на улице	Общая активность в день
1–3 года	1–1,5 часа (с перерывами)	3 часа (включая дом)
3–5 лет	1,5–2 часа	3+ часа
5–7 лет	2–3 часа	3+ часа

### Нужна консультация?

☎ Телефон: +375 (212) 69-20-15

✉ Электронная почта: [kirovksad@vitebskroo.gov.by](mailto:kirovksad@vitebskroo.gov.by)

Желаем вам активных и радостных зимних прогулок! ❄️ ☑️ 🧒