**Памятка «Чем заняться зимой на прогулке»**

 Чтобы прогулка была не скучной ,а увлекательной предлагаю несколько игровых упражнений:

* лазать по вершинам сугробов;
* прокладывать следы — играть в экспедицию на Северный полюс;

*Вот снежный хоровод:*

Мы шагаем по сугробам,
Поднимаем выше ногу,
В экспедицию идём ,
Мы нигде не пропадём !

* лепить снежных медведей и котов, крокодилов и гусей;
* строить домики для мышки — из снежно-ледяных плит, из пучков сухой травы, из комков снега;
* сверлить палкой или ручкой от лопатки дырки в сугробах -норки мышкам;
* искать на деревьях снежных змей;
* рисовать клюшкой на  снегу лабиринт или топтать хитрые тропинки-лабиринты и потом по ним бегать;
* поливать снег в лабиринте подкрашенной водичкой из бутылки;
* сделать с детьми ледяные фонарики. Вот самый простой способ: сложить снег по кругу, утрамбовать, и потом поливать его водой, чтобы вырастали ледяные стенки. А внутрь такого фонарика можно поставить толстую свечку или бенгальский огонь;
* подталкивать ногой ледышку по дорожке;
* собирать ледышки и снежки, а потом растапливать их дома: можно под водой, а можно понаблюдать, как они постепенно будут таять;
* выкладывать по снегу разноцветные ледышки ( заранее подготовленные дома), чтобы получился узор или украшаем снежную скульптуру;
* рисуем цветной водой : в небольшие пластиковые бутылки налейте, подкрашенную акварелью, воду (в крышке проделайте небольшие отверстия),найдите на площадке ровную снежную поверхность и аккуратно перевернув бутылки начинайте рисовать –домик, ёлочку. собачку и т.д. Здорово получится ,если рисунок завершите брызгами из пульвезатора;
* поиграть в зимние догонялки, бег по снегу отлично укрепляет и развивает мышцы ног;
* найдите ровную поверхность и предложите ребёнку протоптать красивый узор(или квадрат, круг, ёлочку из треугольников и т.д.) ;
* поиграйте в «хитрую лисичку»-найдите веточку и предложите ребёнку : пусть он пятится назад, а веточкой заметает свои следы-как лисичка;
* игровое упражнение «как собачка закапывает косточку» : ребёнок встаёт ,расставив широко ножки ,наклоняется вперёд и начинает руками сгребать снег и забрасывать его между ног назад;

 **Гуляйте на здоровье!**