**Консультация для родителей**

**«Зимняя прогулка с детьми».**

Выпал первый снег – значит пришла зима. Зима – такое же неповторимо красивое время года, как и все остальные. Конечно, не все зимние дни одинаковы, не всегда «мороз и солнце» и «под голубыми небесами, великолепными коврами, блестя на солнце, снег лежит». Но даже если таких дней зимой немного, то запоминается зима именно такими днями, морозными, солнечными, снежными, радостными. Для наших детей зима  долгожданная и любимая пора. Они знают: как только выпадает снег, на многих детских площадках появляются снежные горки, снеговики и другие сказочные персонажи, вылепленные из снега. А чистый зимний воздух очень полезен ребенку.

Запомните следующее:

•Прогулка является средством укрепления здоровья и профилактики утомления детей. Пребывания на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и сна. Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах ,разнообразных физических упражнениях удовлетворить. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его.

•Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.  В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 2,5 часов. Только понижение температуры до -15/-20 градусов или ветренная  погода, вьюга могут ее отменить.

•При этом зимняя одежда ребенка должна быть теплой, легкой, чтобы не стеснять движений.  Не нужно укутывать, его -температура кожи под толстыми слоями одежды повышается ,теплоотдача высокая, двигаясь ребенок потеет и вероятность заболеть.

•Самый главный элемент закаливания зимних прогулок - подвижные игры .Они не только поднимают настроение - но и укрепляют здоровье, предупреждают простуду.

Варианты зимних игр:

        **« Зайка беленький сидит »**

В игре участвуют мама и ребенок. Мама читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых она говорит.

Зайка беленький сидит ( малыш садится на корточки.)

Он ушами шевелит (поднимает вверх руки и шевелит попеременно то правой, то левой ладошкой).

Зайке холодно стоять (прижимает согнутые в локтях руки – получаются лапки зайца.)

Зайка  хочет погулять (ребенок переступает с ноги на ногу, приседает.)

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть (встает, потирает руки, топает ногами. )

Зайка мишку увидал (мама изображает медведя, рычит.)

Зайка – прыг, и ускакал (малыш старается ускакать от медведя.)

**« С кочки на кочку »**

Мама чертит на снегу круги диаметром 30- 40см. Расстояние между кругами 40- 50см. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку.

        **« Сбеги с горочки »**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней.

        **« Меткий стрелок »**

Вместе с ребенком сделать куличики из снега, выстроить их в ряд,  поместить друг на друга. Научит лепить снежки, предложить   снежком попасть в куличик.

          **« Барьеры »**

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Ребенок быстро перебирается через    все барьеры, не задев их.

        « Снеговик »

        « Катание с горки »

        « Ледяные дорожки »

Эта игра помогает ребенку удерживать равновесие на льду. Выполняется с помощью взрослых.

        **« Крепость »**

Вместе с ребенком строится снежная крепость. Попросите ребенка принести снег в лопатке, учите его делать снежки. Показываете, катая маленький снежок, как он становится большим комом. Ставьте большие комья друг на друга.

        **« Следопыт »**

Взрослый идет по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Задача ребенка – идти по следам, попадая след в след.