***Консультация для родителей «Зимние прогулки. Чем полезны и чем интересны»***

Дети всегда с нетерпением ждут зиму, *первый снег, лед, сугробы.*Это сказочное время, время самых разнообразных игр на свежем воздуxе.

Обычная зимняя прогулка с детьми может превратиться в интересные занятия.

Тем более что прогулки на свежем воздухе являются первым и самым доступным способом закаливания детского организма.

Существуют традиционные *зимние развлечения - на санках, коньках, постройка "снежных крепостей", работа с лопатками.*

Но родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно и скучно.

Напротив те родители, которые знают что такиепрогулки способствуют повышению выносливости организма ребёнка и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям, гуляют на постоянной основе!

Вы только присмотритесь к красоте зимнего ясного дня! Как красиво кружатся снежинки, как сверкает свежий выпавший снег, как чистый и морозный воздух звенит в синеве неба! Какие довольные стоят деревья, окутанные "теплым, белым одеяльцем"!

***Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?***

***Хорошее настроение, немного фантазии!***

Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве из лишняя, так как в организме нарушается теплообмен.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз.

На ноги следует надеть тёплые ботинки или сапожки. Не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития.

***Чем же можно заняться на прогулке зимой?***

***Можно поиграть в следующие игры:***

**«Скульпторы»**

Одно из самых любимых занятий детей зимой –*лепить из снега.*Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик?

**«Меткий стрелок»**

Выбираем цель. Из снега*лепим снаряды.*А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

**«Необыкновенные художники»**

*Рисовать на снегу – это так красиво!* Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобиться пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

**«Разведчики»**

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа) будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

**Вот так не скучно и весело зимой!**

**Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!**