**Консультация для родителей**

***«Активный детский отдых зимой»***

******

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на **свежем воздухе** положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и конечно оказывает закаливающий эффект.

Вы с малышом собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по **свежему воздуху**. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в *«хозяйственный марафон»*. Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке и во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

**Подвижные игры на свежем воздухе** оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенную ценность имеют **игры**, в которые дети играют вместе с **родителями**. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

***«Снежные шары»***

Перед началом **игры мама**, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай.» Все начинают бросать снежки в снежные шары.

***«Кто быстрее?»***

Перед игрой ребёнок вместе с **родителями** лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м *«цветной водой»* обозначается линия старта длинной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

***«Движущаяся мишень»***

На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга *«цветной водой»* обозначаются две линии длинной 4 – 5 м. за одной из них становится ребёнок и **родитель***(папа)*. Они лепят из снега несколько снежков и кладут их на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках верёвку от санок. Она говорит: *«На старт внимание, марш!»* - и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. *(По несколько штук каждой рукой.)* По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из **родителей**.

***«Кружева на снегу»***

**Родители** и ребёнок заранее дома изготавливают из *«цветной воды»* разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки *«цветной водой»*

 рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания **игры родители** и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

***«Волшебные очки»***

Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может **видеть** только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет *«все круглое»* - это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в *«квадратные»*, *«треугольные»* и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.

***«Выше - ниже»***

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что *«выше дерева»*, *«ниже куста»*, *«выше мамы»*, *«ниже сапога»* и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.

А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика…

Уважаемые **родители**, играйте со своими **детьми на прогулке**! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

Совместные **игры** позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно. Особенно дорога будет такая дружба в сложном подростковом возрасте, а ведь начинается она в раннем детстве.

***Играйте со своими детьми****,*

***играйте и будьте здоровыми!***