**Консультация для родителей**

**«Прогулки в зимний период»**

**Воспитатель:**

**Маркина М. В.**

**Зима – чудесное время года! Дети** всегда с нетерпением *первый снег, лед, сугробы.*Это сказочное время, время самых разнообразных игр на свежем воздуxе.

**Прогулки на свежем воздуxе являются первым и самым доступным способом закаливания детского организма.** Зимняя прогулка с детьми может превратиться в интересные занятия.

Но родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно, сыро, дети будут болеть.

Напротив те родители, которые знают что такие**прогулки способствуют повышению выносливости организма ребёнка и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям**, гуляют на постоянной основе, в любую погоду!

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

**Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!**

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 излишняя, 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 шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. 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.

**«Кладоискатели»**

Скажите малышу, что сегодня*на прогулке вы будете искать клад*. Давайте ему команды: «Пройди прямо, повернись налево и пройди ещё несколько шагов, повернись на право, наклонись», чтобы направить его к тому месту, где вы предусмотрительно спрятали для него **сюрприз** (к*акой, придумайте сами)*. Для детей постарше можно дать заранее нарисованную на бумаге карту поиска, а место сокровищ обозначить крестиком.

**«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!

**«Снежинки»**

Попробуйте *поймать снежинки и рассмотреть их.*Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

**"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!**