**Консультация для родителей.**

**«Как сделать зимнюю прогулку родителей с детьми приятной и полезной»**

Консультацию подготовила:

 Воспитатель Заварзина Л.В.

Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре. Как же сделать зимнюю прогулку родителей с детьми приятной и полезной?

 Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Для этого необходимо соблюсти некоторые правила при прогулке с детьми:

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);

- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;

- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;

- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке;

После активного движения необходим небольшой отдых. Можно предложить отгадать загадки.

1. Меня не растили.
Из снега слепили.
Вместо носа ловко
Вставили морковку.
Глаза – угольки.
Руки – сучки.
Холодная, большая,
Кто я такая?  - снежная баба –

2.  Он вошел – никто не видел,
Он сказал – никто не слышал.
Дунул в окна и исчез,
А на окнах вырос лес.  - мороз –

3. Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе
Кто помог мне в этом?  - лыжи -

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители боятся лишний раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям.

Предлагаем вам несколько простых идей как заинтересовать ребенка во время прогулки на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

**Фигуры из снега**

Слепить Снеговика или Снежную бабу - это самая лучшая забава для детворы. Конечно, активная помощь родителей здесь очень приветствуется. Чем больше помощь с вашей стороны, тем выше получится снеговик. Подскажите детям, как и чем лучше украсить Снеговика. Возьмите заранее из дома пуговицы для глаз, морковку для носа, ленту для шарфа и т.п. Если снега не много, или ваш ребенок еще совсем мал, то вместо снеговика можно слепить гусеничку, выстроив в ряд небольшие по размеру снежки. Или сделать ёжика, воткнув в снежный ком множество маленьких веточек.

Еще одна веселая идея для игры на улице - рисование снегом. Рисовать можно на стене дома, на забор и даже на дереве.

**Игра "Попади в цель"**

Зимняя игра в снежки - любимая забава для всех мальчишек. Но необязательно кидать снежки друг в друга.  Можно обозначить цель и стрелять снежками в неё, развивая меткость и глазомер. Цель можно обозначить на дереве или стене. Для самых маленьких можно играть в упрощенный вариант: обозначить цель на снегу, очертив круг, и кидать снежки в центр круга.

**Покормить птиц**

Зимой, как правило, дети вместе с родителями делают традиционную [кормушку для птиц](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftobemum.ru%2Fdeti%2Fchem-zanyat%2Fkormushka-dlya-ptic%2F). Но кормление птиц зимой можно превратить в интересную зимнюю игру.
Вам понадобится некоторое количество разных видов круп: пшено, гречка, кукурузная крупа, овес, пшеничка, семена подсолнечника и т.п.

 Для начала пусть ребенок нарисует на снегу палочкой простой рисунок из нескольких деталей. А затем предложите ему раскрасить этот рисунок при помощи разных круп. Так удастся и птиц покормить, и ребенка развлечь.

Малыши могут рисовать одним видом крупы, рисуя только контур рисунка. Для этого нужно мелкую крупу (пшеничку, кукурузную крупу) насыпать в пластиковую бутылку, а в крышечке сделать отверстие. Такие рисунки по возможности лучше "рисовать" там, где их будет хорошо видно из вашего окна. Придя домой с прогулки, ребёнок будет с радостью наблюдать за прилетевшими пернатыми поклонниками, которые по достоинству оценят его творчество.

Еще одна зимняя забава для ребёнка - это развешивание для птиц съедобных бус. Чтобы их сделать нужно взять сушеные ягоды, маленькие сухарики, кусочки сала, в общем то, что есть подходящее у вас на кухне и нанизать их на толстую нитку или проволоку.  Кроме пользы для птиц, будет польза и для детских ручек. Такие бусы можно развесить на дереве, а можно ими украсить вашего Снеговика.

**Игры на снегу**

Ровная поверхность выпавшего снега - все равно, что огромный белый лист, на котором можно писать и рисовать. Предложите ребенку написать большими буквами своё имя, а затем протоптать их ножками. Таким образом, можно познакомить и [выучить с ребенком не одну букву](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftobemum.ru%2Fdeti%2Fkak-nauchit%2Fkak-vyuchit-bukvy-s-rebenkom%2F).

Используя веточки, палочки, камушки или шишки на снегу можно поиграть в «крестики – нолики». Для игры на улице зимой можно использовать совсем не зимние игрушки. Из формочек для песка можно строить снежные куличи, на ледяных горках можно кататься, используя надувные круги и матрасы. Можно даже мыльные пузыри надувать. При сильном морозе они замерзают, превращаясь в тончайший хрустальный шар.

Можно протоптать лабиринт в снегу и играть в догонялки, бегая только по протоптанным тропинкам.

Ну и конечно санки, крепости, горки никто не отменял.

Не стесняйтесь, делитесь в комментариях своими идеями для прогулок и игр на улице зимой.

**«Наперегонки»**

Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добежит до цели первый – пусть получит приз.

**«Ангел»**

Маленькие дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого малышу надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ. Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.

**«Снежные цветы»**

На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора для надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки. Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе - и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.

**«Яркая ледяная дорожка»**

Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – достаточно поместить их в горячую воду на пару секунд – и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку. А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.

Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем лепку снеговиков, отгадывание следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой. Главное – побольше фантазии и поменьше лени – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего ребенка!

 **ЛИТЕРАТУРА**

Варенин И.Е.  «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»

Гаврючина Л.В.  «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»,2010 г.

Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» /

 Рунова М.А.  «Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДОУ» /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.