Подготовила: Орехова Т.Н.

Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре, легкий морозец кусает за румяные щечки наших детей. Как же сделать **зимнюю прогулку** с ними приятной и полезной?

**Зимних** забав и развлечений хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и просто катание с горок, а игра в снежки - замечательны уже сами по себе, а если к этому еще добавить закаливающий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать. Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую **пользу их здоровью**. Они обогащают содержание **прогулок** и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность **прогулки**, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. 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.

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. 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.

Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки,*«ваяние»* снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные **прогулки** и очень нравятся детишкам. Когда ребенок на улице занят активными действиями, то продолжительность **прогулки** может быть увеличена. 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:

Какой это мастер

На стёкла нанёс

И листья, и травы,

И заросли роз *(Мороз)*

Обгонять друг друга рады.

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки

Быстроходные *(Коньки)*

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег, готовы *(Санки)*

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом? *(Лыжи)*

Предлагаем вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с **детьми зимние месяцы**.

**«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.

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!