***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***«ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ.***

***ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ И ИНТЕРЕСНЫ?»***

Родители понимают, что ребёнку нужно как можно больше гулять. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребёнок замёрзнет и непременно заболеет, так ли это?

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-катание на лыжах, на санках, на коньках, постройка «снежных крепостей», работа с лопатками.

Но родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно и скучно и указанные развлечения им и их детям не интересны.

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!

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 «тёплым, белым одеяльцем»!

***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 замёрз.

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 ребёнком 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, шарфик или сломанные солнцезащитные очки). Представьте, какой снеговик забавный получится?

**«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»**

Выбираем цель. Из снега лепим наряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши- получилось.

**«КЛАДОИСКАТЕЛИ»**

Скажите малышу, что сегодня на прогулке будете искать клад. Давайте ему команды: «Пройди прямо, повернись налево и пройди ещё несколько шагов, повернись на право, наклонись» .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, лопаткой, а можно-водой! Нам понадобиться пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. В одной делаем отверстие. Другая просто для того, чтобы удобно было нести. 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 её на ладошку, она растает и опять превратиться 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 идёт впереди (например, папа) будет менять дистанцию шагов или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем веселее игра.

**СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

* Каждый день начинаем с улыбки.
* Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотою зимнего утра.
* Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
* В детский сад, на работу-пешком в быстром темпе.
* Не забываем поговорить о зиме.
* Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
* В отпуск и в выходные-только вместе!

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