Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Звездочка» г. Зернограда Ростовской области

**Консультация для родителей**

**«ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ»**

Воспитатель: высшей квалификационной

категории ***Глушко Елена***

***Владимировна***

**2018**

Саньке – санки, Лизе – лыжи,  
Кольке — клюшки и коньки.  
Наступили для детишек  
Благодатные деньки.

Снег в лесу и на аллеях,  
И река покрылась льдом.  
Одевайтесь потеплее-  
И на улицу бегом!

(Татьяна Гусарова)

Все мы помним, как в детстве мы сами любили в зимние каникулы кидаться снежками, лепить снежную бабу или просто ловить языком снежинки, а еще кататься на санках с горки или на коньках? Каждая прогулка укрепляет здоровье, дает массу положительных эмоций и новых впечатлений. В ваших силах сделать каждую прогулку с ребенком еще и маленьким путешествием в мир знаний.  
Но прежде всего, надо позаботиться о том, чтобы гулять ребенку было приятно и комфортно.

1. **Правильно оденьте ребенка.**

Одежда и обувь должны быть теплыми, но легкими.  
Родителям желательно подбирать одежду для зимних гуляний по сезону, не стесняющую движений. Это могут быть утепленные комбинезоны, пуховики, шапки, обязательно теплые шарфы, закрывающие шею и варежки .

1. **С кем идти?**

Естественно, что дошкольника не отпустишь на прогулку одного. С ним обязательно пойдет или мама, или бабушка, или папа. А лучше всего, если пойдут оба родителя, тогда ребенок будет ощущать вдвойне себя счастливым.   
Для дошкольника целесообразно разделить время прогулки на два выхода – до обеда и после обеда.

1. **Продолжительность прогулки.**

Во-первых, прогулки должны быть ежедневными, независимо от погодных условий. Даже в холодное время года ребенок должен быть на свежем воздухе не менее 3-4 часов.

1. **Что берем с собой?**

Что взять с собой на прогулку? Если на улице есть снег, можно взять с собой санки, коньки, ледянку, ведерко и лопатку. Из новинок - сейчас появились снегомет или снежкобластер. Устройство для создания и метания снежков.

1. Чем заняться зимой на прогулке

* кататься с горок на ледянке или на санках;
* пытаться подняться на эти горки по самому крутому месту, или по льду, или по самым глубоким сугробам;
* кататься кубарем;
* барахтаться в пушистом снегу;
* копать снег и делать куличики;
* лазать по вершинам сугробов;
* пинать ледышку по дорожке;
* играть в хоккей;
* кидаться снежками;
* лепить снеговиков, снежных медведей и котов, крокодилов и гусей;
* строить домики для мышки — из снежно-ледяных плит, из пучков сухой травы, из комков снега;
* сверлить палкой или ручкой от лопатки дырки в сугробах;
* топтать на снегу хитрые тропинки-лабиринты и по ним потом бегать;
* прокладывать следы — играть в экспедицию на Северный полюс;
* искать на деревьях снежных змей;
* строить большие снежные крепости и дома;
* падать на спину в снег и махать руками — "рисовать ангелочков";
* рисовать палкой по снегу;
* поливать снег подкрашенной водичкой из бутылки;
* выкладывать по снегу разноцветные ледышки, чтобы получился узор;
* отдирать куски наста и кидать их на землю, чтобы разбились;
* кидать руками или лопатой снег в воздух — очень красиво, особенно вечером под фонарем. При этом надо громко кричать "салют!" или "ура!" и постараться забежать под падающий снег;
* играть в "догонялки-бух" — бегать по сугробам и кого догонят — того валять;
* сажать ветки, упавшие с деревьев во время ветра, в снег;
* собирать в решетку от коляски ледышки и снежки, а потом растапливать их дома: можно под водой, а можно понаблюдать, как они постепенно будут таять;
* отдирать сосульки;
* водить новогодние хороводы вокруг всех елок, петь про елочку;
* наряжать елку в лесу всякими игрушками;
* долбить ступеньки возле горки;
* ходить на лыжах;
* кататься на коньках;
* бегать, прыгать, водить хороводы.

Вот , например, одна из интересных игр:

**Догонялки «След в след»**  
Эта веселая подвижная игра подойдет для свежевыпавшего снега. Дети обожают оставлять свои следы на снегу. Предложите малышу поиграть в догонялки по следам.  
Сначала кто-то из взрослых убегает по снегу, оставляя на нем свои следы. Ребенок догоняет, стараясь наступать след в след. От маленьких деток не стоит убегать слишком быстро и далеко!

После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить ребенку провести небольшой опыт.

Для опыта нам понадобится:

- соломинка,

- раствор для надувания мыльных пузырей

Чтобы увидеть, как образуются снежные звездочки. Достаточно в сильный мороз выйти из дома и выдуть мыльный пузырь. Тотчас же в тонкой пленке воды появятся ледяные иголочки; они будут у нас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

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.

Постарайтесь сделать все, от Вас зависящее, чтобы время, проведенное вместе, запомнилось детям. Это и будет самой большой Вашей наградой!