***О пользе прогулок с детьми.***

 *Консультация для родителей*

 **Прогулка в режиме дня ребенка занимает важное место.**

 В соответствии с Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПин) рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок для детей дошкольного возраста составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий и возраста детей. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов Цельсия и скорости ветра более7 м/с продолжительность прогулки сокращается. В детском саду проводится две прогулки: в первую половину дня и во вторую -после дневного сна или перед уходом детей домой.

 **Чем же полезна прогулка ребенку?** Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит, и профилактикой простудных заболеваний. Она способствует повышению выносливости и устойчивости организма ребенка к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка и профилактики утомления. Прогулка способствует и умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, возникают вопросы, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Очень полезны для ребенка зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов.

 **Как же одевать ребенка на прогулку?** Одежда для прогулки должна быть удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу.
Самое надёжное средство от холода — воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные шапочки, тем самым, принося вред. Достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.
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. А лучше валенки! И лучше иметь запасную пару варежек.
 **Как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка?**

 Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи. Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Варианты игр с детьми на прогулке:

 **«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? Чтобы ему было не скучно, слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

**«Меткий стрелок»**Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

**«Кладоискатели»**
Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснуться.

**«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. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. 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 это 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

**Игра «Беги к тому, что назову»**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

**Игра «Кто как ходит?**

Взрослый называет малышу животных, птиц, предметы. Задача ребёнка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: «Зайка». Малыш должен прыгать вперёд, «Мишка» - идти, косолапя и вперевалочку, «Самолёт» - бежать с расставленными руками, «Солдат на параде» - идти, поднимая ноги. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

**Игра «Зимние забавы»**

Взрослый произносит слова:

«Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими мы бросались —

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатили,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.»

Ребенок повторяет стихотворение и выполняет движения согласно тексту.

**Игра «Помощники Деда Мороза»**

Для этой игры понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите ребёнку, что зимой Дед Мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мёрзли на морозе. Предложите ребёнку с друзьями посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки».

**Игра «Снежные шары»**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

**Игра «Кто быстрее?»**

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Все бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

**Игра «Санные горки»**

Необходимо напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначить две линии. За первую линию становятся родители и ребёнок  на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

**Игра «Движущаяся мишень»**

На площадке на противоположных сторонах  на расстоянии 3 м друг от друга  обозначаются две линии. За одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков. За другую линию становится мама. Мама начинает двигаться вдоль линии. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.

**Игра «Кружева на снегу»**

Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

**Игра «Волшебные очки»**

Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может видеть только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет «все круглое» - это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в «квадратные», «треугольные» и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.

**Игра «Выше - ниже»**

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.

**Игра «Берег и река»**

На внимание. На земле чертятся 2 линии на расстоянии 1 м. Между этими линиями «река», а по краям – «берег».  Все стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ», все выпрыгивают на «берег».

 Зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика и т.д. Можно организовать настоящие игры по зимнему многоборью. Включите в него стрельбу по мишеням, «метание» снежка на дальность и прыжки в высоту через возведённые снежные барьеры. По-настоящему азартной игрой может стать поиск «сокровищ», зарытых в снегу на очерченной территории.

 Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Главное здесь не пренебрегать правилами безопасности!

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