**Консультация для родителей**

**«Зимние прогулки с пользой».**

За окошком зима-мороз, снег, короткие прогулки и замершие носы. Чем же занять детишек в это время года? Как организовать прогулку так, чтоб всем было тепло и весело?

Прогулка с ребенком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки-это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи. Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящая одежда?

Одежда:

Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребенка надо одевать теплей, это заблуждение.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит на санках, добавьте один слой одежды.

Чтобы удержать тепло, одежда должна быть теплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребенка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.

На ноги следует надеть шерстяные носки и теплые ботинки и сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребенка замерзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред. Достаточно, поплотнее закрыть шею и затылок ребенка-именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Да. И пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Многие родители считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребенка неделями в квартире-не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом.

Чем занять ребенка 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, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки). Представьте, 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 лепить 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 одеяло, 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 понадобится 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 рисовая готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки, или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги!»

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка7 Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растет 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 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.

«Находилки»

Развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?

Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.

Зима-отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на санках, лыжах, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

Зимние забавы и безопасность.

Лыжи-увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чем вы не должны забывать-единственное, что может заставить детей кататься на лыжах-это желание.

Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на санках, ледянках.

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1.Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и очерёдность.

4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих горок, причем в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5. Не разрешайте ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

Катание на коньках.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму очень велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.