**Консультация для родителей**

**«Подвижные игры детей на прогулке зимой».**

Прогулки на свежем воздухе полезны для здоровья, помогают бороться с утомлением и улучшают обмен веществ. Зимние прогулки особенно благотворны, так как оказывают закаливающее воздействие и стимулируют аппетит. Несмотря на холодную зимнюю погоду, не стоит прекращать прогулки с детьми, поскольку они важны для поддержания здорового образа жизни.

Несколько простых правил организации прогулки с ребёнком:

– Выберите подходящее время для прогулки.

– Определите цель прогулки.

– Подготовьте необходимые вещи для прогулки.

– Установите правила поведения на прогулке.

– Поощряйте ребёнка к общению с другими людьми.

– Наблюдайте за природой и изучайте её вместе с ребёнком.

– Не забывайте о безопасности во время прогулки.

– Включайте игры и развлечения в прогулку ведь они позволяют насытить организм ребёнка кислородом, удовлетворить его потребность в движении и просто весело и с пользой провести время на прогулке.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с

родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к

двигательной деятельности.

**Игра «Снежные шары»** Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 40 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков. 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». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

**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 «Берегись заморожу!»** Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

На улице зимой с ребенком можно играть и в другие игры. Например, в хоккей, где дети учатся работать в команде и развивают свои физические навыки. Также можно кататься с горки на санках или ледянках, что является веселым и увлекательным занятием. Ледяные дорожки - еще один способ провести время на свежем воздухе. Они помогают развивать координацию движений и укрепляют здоровье. Лепка снеговика - это традиционное зимнее развлечение, которое подходит для детей любого возраста.

Важно помнить, что необходимо чередовать подвижные игры с более спокойными, чтобы ребенок не устал.

Прогулки всей семьей помогают укрепить взаимоотношения и создать дружескую атмосферу. Если на прогулке присутствуют другие дети, можно организовать подвижные игры, которые заинтересуют всех участников.

В целом, прогулки на свежем воздухе — это отличный способ провести время с пользой для здоровья и развития ребенка.

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит сделать вашу прогулку интересной, и использовать её эффективно для развития движений у детей. Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями.

*Играйте со своими детьми, играйте и будьте здоровыми!*