**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Совместные подвижные игры с детьми в зимний период года»**

*Подготовила воспитатель: Шмелёва Н.В.*

Вот и дождались мы настоящую снежную зиму. Со снегопадами, с морозами, холодным ветром. Но это вовсе не означает, что нужно прекратить прогулки с детьми. Гулять с детьми и зимой нужно каждый день. Но, конечно же, нужно помнить несколько условий, которые помогут укрепить здоровье ребенка и избежать болезни и неприятности.

Необходимо правильно одевать ребенка. Зимняя одежда должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Родителям зачастую кажется, что чем теплее ребенок одет, тем меньше вероятности подхватить простуду. Но это не всегда так. Не нужно укутывать малыша. Температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, двигаясь, ребенок потеет, поэтому вероятность переохлаждения, гораздо выше, чем при *«недостаточном»* одеянии.

Но самое главное условие прогулок зимой, как, впрочем, и прогулок в любое другое время года, - подвижные игры. Они не только поднимают настроение, они укрепляют здоровье, предупреждают простуду, движение в этом случае просто необходимо! Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаливающее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей. Игры, в которые дети играют вместе с родителями, имеют особенную ценность. А личный пример взрослого повышает интерес детей к физкультуре, воспитывает потребность в занятиях спортом.

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.

**"Кто дальше?"**

Мама с ребенком становятся на одну линию *(можно заранее обозначить ее на снегу)*. В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: " Бросаем правой *(левой)*! " - стараются одновременно бросить снежок как можно дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

**"Кто быстрее?"**

Мама произносит слова: " Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее! " Мама с ребенком бегут к снеговику наперегонки. Побеждает тот, кто первым добежит к снеговику.

**"Попади в цель!"** На верхний край снежной стенки или на большой сугроб кладут абсолютно любой предмет. По сигналу папы, ребенок и папа стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество метких попаданий, тот и выиграл.

Для того, чтобы ребенок не уставал, можно чередовать подвижные игры с играми малой подвижности. Например игры с цветным льдом. Конечно, они требуют предварительной подготовки *(заранее необходимо смешать воду с акварелью и заморозить ее)*. Но детям будет очень интересно выкладывать из цветных льдинок тропинку или красивый рисунок, для детей это занятие очень необычно, а поэтому очень интересно!

Как мы видим, любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного - просто поиграйте со своими детьми! Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь!

Удачи вам и успехов!