Консультация для родителей «Польза прогулки в зимний период для детей дошкольного возраста»

Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной деятельности **дошкольников зимой.** А для этого многим **родителям**надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать **прогулки** ребенка и в ненастную погоду, так как движение на свежем воздухе *(особенно зимой)* приобретают особую ценность. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха, является профилактически эффективным средством закаливания **детей**, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Вы с малышом собираетесь на **прогулку**. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. **Прогулка превращается в***«хозяйственный марафон»*. Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой **прогулке,** о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно **прогуляться**с малышом в парке и во дворе.

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.

Активность в движениях - необходимое условие нормального роста и развитие организма **дошкольника**. И если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время года их активность снижается.

Тяжелые одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения **детей.** В тоже время хорошо известно, что недостаток подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, замедляет его рост, уменьшает сопротивляемость заболеваниям.

Там, где проявляется действенная забота о том, чтобы малышам было интересно на площадке (можно было бы поиграть в интересные игры в снежных постройках, посоревноваться в беге, метании и т. д., дети и в **зимнее** время двигаются много и охотно. Если есть возможность, надо защитить детскую площадку от ветра, например: оградить ее снежными валами, снежными фигурами зверей, сделать снежные сугробы в разных местах площадки, особенно вдоль забора, веранды.

Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных движений. Хорошо заранее предусмотреть места их расположения, преимущественно по краям площадки

Благоустраивая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия, например, к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести сна и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом - и получиться снежный вал, по которому можно ходить, спрыгивать с него, перебрасывать через него снежки.

Оставшийся от спиленного дерева пенек послужит основой для снежной фигуры медведя, зайца, оленя, в лапах которого укреплены корзина, ящик и т. д. Между деревьями, но там, где нет низко свисающих веток, прокладывается лыжня. Из заранее заготовленных сугробов делаются валы *(длиной 3 - 4м)* для упражнений в равновесии, бугорки для спрыгивания, открытый неглубокий лабиринт для разнообразных игр. В точно сделанном валу прокапываются отверстия - ворота для пролезания.

По краям площадки располагаются ледяные дорожки для скольжения на ногах, лыжня, горки. Обледенелые места посыпаются песком или золой. Для многих игр необходима разметка - обозначение линии *«старта»*, границы *«городка»*, *«домиков»*. Разметку рекомендуется делать синькой или другим анилиновым красителем, разведенным в горячей воде. Через 15-20 минут проведенные кистью линии полить водой для образования ледяной корочки - это позволит им сохраниться в течение зимы. Даже короткие 15-20 минутные **прогулки** при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

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