***Консультация для родителей «Мы любим отдыхать».***

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе.

Активный отдых — это важная составляющая переохлаждений и заболеваний. Ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи можно дать малышу уже с трех лет. Высота лыж: малышу – до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку – по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади — резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Коньки с ботинками дают детям с пяти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками, не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

***Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.***

С приходом зимы у детей начинается настоящее раздолье – ведь активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья малышей, но и для их эмоционального состояния. Катания на санках, лепка снеговика, метание друг в друга снежков и другие зимние игры на свежем воздухе заряжают ребенка энергией, радостью и счастьем!

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей, катание на санках, игры со снегом обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры можно увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие.

Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда малыш на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Это особенно важно при минусовых температурах суровыми российскими зимами.

Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа. Предлагаем вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

***Зимние игры на свежем воздухе***

***Заморожу! Берегитесь!***

Участники этого развлечения собираются на одной стороне игровой площадки. Когда взрослый произносит: «Берегитесь, убегайте, а то догоню и всех заморожу!», ребятишки начинают убегать на противоположную сторону площадки, чтобы спрятаться в «домике».

***Ветер и снежинки***

Заранее сообщите детям, что в этой игре они будут маленькими снежинками. Дети берутся за руки, образуя кружок. Со словами взрослого: «Ветер дует сильный-сильный! Разлетайтесь, снежинки!», ребятишки разбегаются в разные стороны, расправляют ручки в стороны, кружатся, покачиваются. Как только взрослый говорит: «Ветер утих! Собирайтесь снова в кружок, маленькие снежинки!», дети сбегаются и снова берутся за руки, образуя круг.

***Снежинки – пушинки***

Участвующие в игре ходят кругом возле снеговика, одновременно поворачиваясь вокруг себя. Через некоторый промежуток времени меняют направление движения в обратную сторону. Взрослый произносит: «Снежинки-пушинки, летая, притомились, кружиться перестали, присели отдохнуть». Участники данной забавы останавливаются и приседают. Немного отдохнув, продолжают игру.

***Зимние игры на свежем воздухе с санками***

***«Попрыгунчики»***

Количество играющих в эту игру не ограничено. Можно играть вдвоем, втроем, вчетвером и более. Дети должны встать каждый возле своих санок и по команде взрослого начать подпрыгивать возле них на обеих ногах, постепенно продвигаясь от конца санок в их начало и наоборот.

***«Оленьи упряжки»***

Это забава с элементами сюжетно-ролевой игры. Для нее достаточно двух детей, один из которых будет оленем, а другой – пассажиром. Для ребенка, изображающего оленя, заранее изготавливаются картонные рога и прикрепляются к шапке. К санкам привязываются две веревки – одна для управления «оленем», другая — для закрепления на поясе «оленя», чтобы он вез санки.

***«Тройка»***

Для этой игры, в которой также прослеживаются сюжетно-ролевые элементы, нужно пятеро детей. Заранее нужно изготовить дугу с бубенцами из картона или веток, и вожжи из веревки. Трое детей «впрягаются» под дугу, а двое садятся в санки. Сидящий спереди держит вожжи и управляет «тройкой». Через некоторое время дети меняются местами.

Поэтому зря многие родители боятся лишний раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух — лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть ребенка в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений — и вперед, к новым свершениям!

Конечно, вы можете придумать и свои подвижные игры на свежем воздухе, достаточно только включить фантазию! Нескучной вам зимы!