***«Прогулки с детьми зимой»***

***(рекомендации родителям)***

Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, ссылаясь на холодную прогулку. А ведь именно прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. Самое надежное средство защиты от холода - воздух, и для того чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплая, но достаточно просторная, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать детей. - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при «недостаточном» одеянии. На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно закрыть шею и затылок ребёнка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Прогулки не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Зимой на прогулке можно проводить почти все игры, только нужно организовать их так, чтобы дети не стояли долго на одном месте, а постоянно двигались.

Делать это можно разными способами. Подойдут:

—Ходьба и бег спинами друг к другу.

—Парный бег (взявшись за руки).

—Быстрая ходьба с подниманием предметов.

—Бег вперед спиной.

—«Беги и не дотрагивайся» (шесть лыжных палок ставятся на расстоянии 2— 2, 5 м друг от друга). Ребенок должен пробежать между палками (змейкой, не дотрагиваясь до них. Вместо палок можно использовать другие ориентиры.

—Подъем в горку руки за спиной, спуск с горы (можно шагом или бегом).

—«След в след»— ходьба по следам взрослого, взрослый при этом учитывает длину детского шага.

После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить ребенку провести небольшой опыт.

Для опыта нам понадобится:

- соломинка,

- раствор для надувания мыльных пузырей

Чтобы увидеть, как образуются снежные звездочки. Достаточно в сильный мороз выйти из дома и выдуть мыльный пузырь. Тотчас же в тонкой пленке воды появятся ледяные иголочки; они будут у нас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

Во время **прогулки** следует обратить внимание детей на сезонные изменения в природе, сравнение их с явлениями природы осенью, летом, весной. В это время года природа как бы замирает, отдыхает, чтобы весной *«проснуться»* с новыми силами и радовать нас пышной зеленью, щебетанием птиц и шуршанием в траве. Можно показать деревья хвойных пород и объяснить детям почему они зеленые и почему не сбросили свои хвоинки.

Красива и строга природа **зимой**. Тишина. Только редкие стуки и треск доносится издалека. Цвета преобладают от чисто белого до сине-фиолетового. Птиц не слышно. Только редкое карканье слышится то там, то здесь. Видны следы на снегу. Можно попытаться их различить. Поиграйте с детьми в игру, которую придумали на ходу. Например, попросить ребенка нарисовать палочкой след птицы. Это будет и интересно и познавательно. Так же можно рассказать о птицах которые остались **зимовать**. Идя по снежной дорожке старайтесь замечать красоту снежного покрова и его блеск на солнце. Необходимо заметить то что **зимой** не увидишь насекомых т. к. холод для них губителен.

Познавательно будет детям узнать о признаках и **явлениях природы зимой.** Расскажите детям о том что, где и как образуется изморозь.

**Изморозь** чаще бывает при тумане, слабом ветре, низкой температуре. В холодном воздухе влага находится в виде мелких кристалликов. Коснувшись предмета, кристаллики задерживаются на нем, как бы прикрепляясь. Невидимые для глаз человека, кристаллики льда возникают пушистой бахромой на тонких ветках деревьев как прямо из мороза, потому-то и назвали эти пушистые иголочки изморозью *(из мороза)*. Очень хорошо будет если ее вы увидите на веточках и рассмотрите их. При прикосновении она тает, исчезает.

Рассказывая о зиме, нельзя не упомянуть метель.

**Метель** - это выпадение снега при сильном ветре. Сухой, пушистый снег легко переносится ветром. Бывает, что и без снегопада сильный ветер поднимает тучи снежинок с земли, закружит, и не поймешь, то ли снег сверху, то ли с земли. Если разыгралась сильная метель да пошел снег и ветер такой, что на улицу не выйдешь, то это уже настоящая снежная буря. В разных местах ее называют по-разному: буран, пурга. Сквозь снежную пелену днем, как в густом тумане, ничего не видно.

Рассматривая небо, замечаем, что и облака изменились.

**Облака** снижаются ниже, становятся тяжелыми, серыми от переполненной влаги. В них нет легкости и кучности, они застилают все зимнее небо, наполняя воздух запахом влаги и свежести. Именно они приносят обильные снегопады, покрывающие землю метровыми сугробами. Выпадая из облаков снег, плотным покрывалом покрывает все вокруг, создает условия, помогающий растениям и мелким животным пережить суровые холода.

Чем ниже температура воздуха, тем рыхлее становится снежный настил, он жестче хрустит под ногами и колется при прикосновении к нему. Можно походить по дорожке и послушать хруст снегами под обувью. Когда ветра нет, снег тихо падает на землю, особенно красиво наблюдать когда с неба летят снежные хлопья или крупные снежинки. Их даже можно рассмотреть каждую, полюбоваться их красотой

Частый попутчик зимней погоды – **гололедица**. Это ледяная корка, которая образуется на любой поверхности после резкого перепада температур. Мокрый снег, дождь перед сильным морозом могут ее образовать. А на лужах образовывается тонкий лед.

Если **зимой** стоят суровые продолжительные **морозы**, они сковывают даже самые глубокие водоемы, которые промерзают глубоко. Можно понаблюдать о возможности за ровной поверхностью льда на реке или пруду.

Морозы является опасным явлением природы. Они могут устанавливаться на долгое время. И не столько опасен голод для животных, как сильные морозы. Животные приспособились к зиме впадая в спячку или прячась в норки.

Еще один непременный атрибут зимы – **сосулька** – кусок льда конусообразной формы, который свисает с какой-либо плоскости. Днем солнце **прогревает снег**, она начинает таять и подтекать, а ночью мороз усиливается, все вокруг замерзает. Масса сосульки растет по мере таяния снега, потом она обрушивается от собственного веса и рассыпается от столкновения с землей. Уделить внимание на опасность от падения и облизывания сосулек.

Если есть возможность возьмите на **прогулку санки**. И тогда обычное **прогулка** превратится в санное путешествие.

Внимательно рассмотрите деревья и кустарники в округе. Полезно будет рассказать детям о том, как переносят зиму **растения и животные.**

Может быть, что вам встретится кто-нибудь из животных и птиц. Уделите внимание и им. Как они переносят холодный зимний сезон? Чем питаются и где живут? Заранее запаситесь пакетиком с хлебными крошками и зерном. Для детей, подкармливание птиц и животных, станет не только увлекательным занятием, но и привьет положительное отношение к природе.

Хочется обратить внимание **родителей** на побуждение к двигательной активности во время всей **прогулки**. Зима пора снеговиков и снежных городков. Слепите снеговика или постройте снежный городок, снежную горку.

 Маленькая физзарядка на свежем воздухе понравится детям.

Раз – рука, два – рука.

Лепим мы снеговика.

Три-четыре, три-четыре,

Нарисуем рот по шире.

Пять – найдём морковь для носа

Угольки найдём для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеётся он у нас.

Игру *«Снежки»* можно организовать позвав еще детей.

 Интересно будет детям играть в игру *«Замри»*.

Игра *«Замри»*

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Потом их опускаем,

Мы руки подаём

И бегаем кругом.

Раз, два, три, снежные комочки замри!

Детям особенно понравится то что и вы сами будете с ними играть. Получая при этом заряд бодрости и прекрасное настроение. Дети долго будет вспоминать те минутки задорной игры. И на последок маленький совет: Чаще проводите время со своими детьми, они так нуждаются в вас!