

Уважаемые родители!

Ни для кого не секрет, что **прогулки на свежем воздухе важны** для каждого человека, и особенно **для детей**.

В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе **лёгкие очищаются от аллергенов и пыли**, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Во вторых, прогулка способствует **повышению выносливости и устойчивости организма к простудным заболеваниям**.

Пребывание на свежем воздухе имеет огромное значение и **для гармоничного физического развития детей**. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается **координация** движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, **воля к победе**.



Активные зимние игры на прогулке:

✓ Рисование на снегу палочками:

Сначала покажите ребёнку Ваш способ рисования. Затем нарисуйте какой-либо предмет и попросите ребёнка дорисовать его.

Например, нарисуйте кружок, а **ребёнку предложите** проявить фантазию и **дорисовать** к нему **другие элементы**, чтобы получилось солнце и т.д.

Затем **пусть ребёнок нарисует предмет**, а Вы дорисовывайте.



✓ Рисование на снегу путём притопывания ногами на снегу:

Этим способом можно нарисовать ёлочку, бабочек, дом и т.д. Рисовать **можно один предмет сообща** с ребёнком, а **можно по отдельности**. Двигаться можно в произвольном направлении или по заранее разработанному плану. План может быть обговорен устно, а может быть представлен в виде схемы на листе бумаги.

Такое рисование можно провести в форме соревнования **«Кто быстрее?»** или **«Нарисуй по схеме и назови, что получилось!»**.

Можно поиграть в «**Шпионский след**» - сперва взрослый идёт первым и оставляет следы на снегу, ребёнок «шпион» идёт точно по следам взрослого. Затем можно поменяться ролями. Следы в игре интереснее запутывать, так у ребёнка будет развиваться наблюдательность и внимательность.

Ещё один вариант игры со следами «**Пропавший след**» - ребёнок закрывает глаза и ждёт.

Взрослый проходит по снегу, оставляя следы, и возвращается спиной вперёд, наступая чётко на свои следы.

Ребёнок открывает глаза и ему задаётся вопрос: «Смотри, шёл человек, след оборвался. Куда человек ушёл и как?» После того, как будет **найден ответ самостоятельно** ребёнком или же **с Вашей помощью**, продемонстрируйте ребёнку такой способ ходьбы. **Пусть ребёнок попробует пройти самостоятельно.**



✓ Подвижные игры:

Подвижная игра «Догонялки»

Правила: играть можно вдвоём с ребёнком, а можно и небольшой компанией. По считалке выбирается водящий. Водящий догоняет и чикает тех, кто убегает касанием. Через некоторое время, водящий меняется.

Главное, обговорить правила игры, перед её началом (во время игры дышать носом; рот держать закрытым; запрещено толкаться; необходимо смотреть туда, куда бежишь).



Подвижная игра «Жмурки»

Правила: играть можно вдвоём с ребёнком, а можно и небольшой компанией. По считалке выбирается водящий. Участники стоят в кругу, водящий в центре. Водящий замуривает глаза, его задача поймать одного из участников игры. Участники хлопают в ладоши или зовут водящего по имени.

Водящий на слух должен определить местоположение участника и поймать. Участникам разрешается отходить в сторону или прекращать издавать звуки, чтобы не быть пойманным. Через некоторое время, водящий меняется.



Подвижная игра «Двигайся – замри»

Правила: в эту игру можно играть по дороге в детский сад, в магазин и т.д. По считалке выбирается водящий. Задача водящего громко и чётко произносить команды, а задача всех играющих – их чётко выполнять. Команды могут быть разнообразными: «**иди – стой!**», «**беги – иди!**», «**прыгай – иди!**». Идти, прыгать и бежать можно самыми разнообразными способами – спиной вперёд, боком, на одной ноге и т.д.

Уважаемые родители!

Вы можете взять на заметку любую из предложенных игр или придумать что-то своё...

Может, Вы решите заняться строительством снеговых пещер и лабиринтов...

Может, отправитесь кататься на санках, ледянках, лыжах или коньках.

Может, будете просто ходить, и наблюдать за погодой и природой, транспортом и людьми.

Решать Вам и Вашему ребёнку!

Главное помнить, что запрещено играть около проезжей части, где всё внимание должно быть направлено на соблюдение ПДД!!!

Прогулки должны доставлять радость!

Берегите своих детей!

Прогулки в зимнее время года — всегда хороши и полезны для здоровья!



С уважением к Вам,
инструктор по ФК 1 кв. категории
Яна Юрьевна Макарова