**Консультация для родителей «Зимняя прогулка».**

 Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. К сожалению, для многих родителей прогулки- простое «выгуливание» ребёнка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Хотя за окном мороз, всё же не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. Несомненно, зимние прогулки очень полезны, как для детей, так и для взрослых. В непростой год мы научились соблюдать необходимые меры безопасности, соблюдая дистанцию, пользуясь индивидуальными средствами защиты от короновирусной инфекции, антисептиками. Жизнь продолжается и прогулки с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, становятся как никогда актуальными. Ведь там можно и подышать свежим воздухом, и покормить птиц, и слепить снеговика, покататься на санках, коньках и лыжах. Для того, чтобы зимняя прогулка удалась, необходимо вооружиться хорошим настроением, фантазией и подходящей одеждой.

Многие родители, ссылаясь на холодную погоду, считают, что ребёнка надо одевать теплей, это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть. Одежда для прогулки должна быть удобной и практичной, чтобы ребенок мог активно двигаться в ней и при этом не замерз. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Например, поиграть в игры:

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой - лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или ведерко от майонеза) Снеговик точно получится забавный. Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: крепость, дворец, сказочного персонажа и др.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды- снежки. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши - получилось.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснуться.

«Необыкновенные художники»

Рисовать на снегу - это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобиться пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с берёзы, рябины, ёлки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к ёлочке (берёзке, рябинке) беги!»

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите её на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и вместе сделайте вырежьте снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто - надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идёт впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

Зима- отличное время для прогулок! Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, чтобы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

 Лыжи- увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку, укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, чтобы у самого ребёнка было желание, заставлять не нужно. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Перед прогулкой на санках, ледянках и тюбингах необходимо проверить их исправность. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Сами убедитесь в безопасности горки, перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову. Кататься стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой, на тюбингах этого делать нельзя. Если у санок имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее: катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах; не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей; падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду; не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение. Объясняйте детям, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из - за которых можно заболеть. Снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой. Рассказывайте, что опасно валятся в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно поранится или порвать одежду. Напоминайте детям, что не стоит играть у дороги, это может привести к беде.

 Берегите своих детей, помните, что зимние прогулки - всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих. Пусть прогулки будут безопасными и приносящими радость.