**Консультация для родителей**

**«Активный отдых детей зимой»**

Воспитателя старшей группы

 Мироновой Людмилы Юрьевны

Зима – это время года, когда дошкольнику важно бывать на свежем воздухе. Зимой активный отдых является важной составляющей от переохлаждений и заболеваний. Для того, чтобы исключить все эти факторы, ребёнку необходимо двигаться и не стоять на месте. Все это должно быть в совокупности с удобной одеждой, которая не будет стеснять движения. Для зимних спортивных упражнений детям необходимо предоставлять лыжи, коньки, санки. Лыжи, как вид спорта, включают в работу, начиная с 3-х лет. Младшие дошкольники начинают знакомиться с лыжами и учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, а старшие дошкольники учатся ходить на лыжах переменным ходом с палками.

Коньки дошкольникам предоставляются с 5 лет.

Санки – общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Младшие дошкольники могут всю прогулку играть только с санками, ведь с ними можно не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

В зимнее время можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега, а также предложить детям поиграть в подвижные игры.

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

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Самыми разнообразными подвижными играми для детей в дошкольном детстве является катание на санках, игры со снегом и др. Все эти игры обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, взрослый и ребёнок сможет увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем климате. 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.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

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.

Предлагаем вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

**Зимушка-зима пришла!**

Ребятишки разбегаются по игровой площадке и прячутся за теми предметами, которые на ней есть (снеговики, горки, качели, снежные валы и т. п.). Когда взрослый произнесет слова: «Сегодня светит солнышко, тепло, можно идти гулять», то дети должны выбежать из своих «домиков» и начать играть на площадке. А со словами взрослого: «Стало холодно! Зимушка-зима пришла!», все разбегаются по своим местам, где прятались.

**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.

**Отыщи Снегурочку!**

Возьмите куклу и нарядите ее Снегурочкой. Спрячьте ее на игровой площадке, чтобы никто не видел. Когда дети выйдут на прогулку, расскажите им историю про Снегурочку, которая обещала прийти сегодня к ним в гости, чтобы поиграть и повеселиться вместе. И, скорее всего, она уже пришла, но спряталась, чтобы ребятишки ее поискали. Когда дети найдут Снегурочку, пусть посадят ее в центр круга и водят хороводы, а также танцуют вместе со Снегурочкой

**Лиса и цыплята**

С помощью считалочки выберите, кто будет лисичкой. Остальные ребята будут цыплятами. Дети забираются на снежный вал и присаживаются, изображая цыплят на жердочке. На другой стороне площадки в норке живет лиса. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Лиса крадется!». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. Лисичка хватает того цыпленка, который не успел спрятаться.

**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.

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