Зимой гуляем – здоровье укрепляем!

Укрепить здоровье ребенка зимой помогут прогулки на свежем воздухе. Даже если ребенок часто болеет, это не повод просиживать дома. Чистый прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус. В свежем холодном воздухе почти отсутствуют частицы пыли, при этом он обагащен кислородом. Этот фактор благоприятно влияет на здоровье ребенка. Низкие температуры способствуют улучшению защитных механизмов организма и закаляют, а значит, **укрепляют иммунитет**.

Зима- это любимая пора детей, ведь приходит время нового года, санок и снежков. Можно очень много придумать игр и забав в зимнее время и от души повеселиться вместе с ребенком. Различные снежки, лепка фигурок из снега и, конечно, снежной бабы.

Самыми известными и интересными занятиями **зимой** считаются катания на коньках, лыжах, санках. Побалуйте себя и своего ребенка этими зимними забавами.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с **родителями**. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Подвижные игры не только поднимают настроение, но **укрепляют** здоровье и предупреждают простуду. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаливающее действие на детский организм.

Зима-это так же время экспериментов. Проверьте, как тает снег или можно сделать цветной лед. Не забудьте понаблюдать за погодными изменениями, поведения зверей и птиц. Можно смастерить кормушку для зимующих птиц и посмотреть, как прилетят птицы и полакомятся угощением. Можно в зимнее время заняться и трудом в природе. Очистить тропинки от снега, веранду. Можно вместе с ребенком залить каток возле дома. Зимнее время открывает много развлечений для детей и взрослых.

Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, это поможет не только весело провести время, но и сблизит всех членов семьи и наладит взаимопонимание. Пусть зима дарит Вашему ребенку радость и веселье от зимних забав всей семьей!

«Зимние забавы и развлечения»

Если за окном всё белым-бело, кружится белый снег, а на улице небольшой морозец, то это значит, что пришло время для зимних забав и развлечений! Чтобы получить удовольствие от зимы (причём не только детям, но и взрослым, необходимо правильно организовать свой досуг. Зимние развлечения для детей разнообразны и увлекательны. Это и лепка из снега снеговика и снежной крепости, игра в снежки, весёлое катание со

снежной горы и многие другие. Снег у ребёнка вызывает чувство радости! Ему хочется пробежаться по снегу, услышать его хруст, набрать в ладони и сделать *«фейерверк»*, а на морозе разглядеть тысячу маленьких кристалликов, от которых не оторвать взгляда.

Зимние игры и развлечения не только доставляют детям незабываемую радость, но и приносят пользу для здоровья. Зимние детские игры на свежем воздухе гораздо полезнее, чем занятия в закрытом помещении. Ваш ребёнок вам не даст скучать на прогулке и вы вместе переживёте много памятных моментов!

Лепка снежных скульптур

Самое распространённое занятие **зимой** – это лепить снеговика. Но можно придумать и множество других композиций, например, ёжик. Для этого надо слепить шар из снега, колючки можно слепить тоже из снега, а можно их сделать, использовав при этом сухие веточки деревьев, нос и глаза сделать из камешков, а рот – из сухих ягод. Таким образом, немного пофантазировав, можно слепить из снега, использовав при этом любые природные подручные средства, любую снежную фигуру. А если вам хочется привлечь особое внимание прохожих к вашему шедевру, то можно нарядить ваши снежные скульптуры. К примеру, голову снеговика украсить красивой шляпой, обмотать его шарфом, а на палочки *(те, что будут у вас вместо рук снеговика)* одеть варежки. А снежную бабу можно нарядить в красивый яркий фартук и к её руке прикрепить с помощью снега большую деревянную ложку. Вообщем, немного пофантазировав, можно вместе с ребёнком незабываемо провести время!

Рисунки на снегу

Использовав любую палочку, на снегу можно изобразить причудливые узоры или даже картины. Дети помогут вам придумать сюжет и нарисовать. Вы лишь будете помощником. А если вы возьмёте на прогулку с собой бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными и ни один прохожий не пройдёт мимо!

Игра в снежки

Игра в снежки ещё никого не оставляла равнодушным! Поваляться в снегу и устроить снежный бой снежками любят все ребята! Активные физические упражнения на прогулке **зимой способствуют укреплению** здоровья и поднимают настроение.

Ангелы из снега

Это любят делать все дети без исключения! Для того, чтобы сделать на снегу ангела, ребёнку надо лечь на спину на снег, отвести руки и ноги в стороны, затем вернуться в исходное положение. Помогите ребёнку аккуратно встать и вместе рассмотрите, какой красивый ангел у вас

получился. Можно сделать несколько ангелов. Мамы или папы могут также принять участие и сделать ангела. А потом сравните, чей ангел больше, а чей меньше, чей толстый, а чей тоненький и т. д.

Катание на санках

Снег и санки также неразделимы, как мороженое и вафельный стаканчик! Можно придумать разные способы катания. Можно не только покатать ребёнка, но и предложить вашему ребёнку покатать куклу. А можно устроить соревнование на санках.

Следопыты

Дети очень любят рассматривать разные следы на снегу. Сходите с ребёнком в зимний парк и рассмотрите на снегу следы разных птиц, животных, свои собственные следы также привлекут внимание.

Зимние детские игры и развлечения на этом не ограничиваются. Существует огромное количество игр на снегу, начиная с простой игры в снежки и заканчивая целыми видами спорта *(лыжи, коньки, хоккей и другие)*. Зима – это отличное время для совместного досуга вместе со своими детьми! Подскажите ребёнку, как провести зимние деньки с пользой и интересом. Пусть зимние детские игры будут в жизни ребёнка одними из самых приятных детских воспоминаний!

Одежда и обувь.

Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка. Пусть это будет легкая, но теплая и непродуваемая верхняя одежда,варежки и непромокаемая обувь. Только не перегревайте! Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движение само по себе согревают организм и нарушается теплообмен, и в результате ребенок перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Любую погоду можно превратить в небольшой праздник, просто поиграйте со своими детьми!