



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

Вот и наступила зима. Выдались морозные дни, выпало много снега. Некоторые родители считают, что в мороз с детьми не надо выходить на прогулку. Они очень сильно ошибаются, гулять с детьми надо, причём ежедневно.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе, способствует повышению аппетита и оказывает оздоровительный эффект.

Чтобы во время прогулки тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда должна быть теплой, но лёгкой, чтобы не стеснять движений.

Самый главный элемент таких прогулок- подвижные игры. Они не только поднимают настроение, они укрепляют здоровье, предупреждают простуду- движение в этом случае просто необходимо.

## **Зимние подвижные игры для детей и родителей.**

### **Зима пришла!**

Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой и т.д. Взрослый говорит: “Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!” – Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал ” Зима пришла, холодно! Скорей домой!” – Все бегут на свои места и снова прячутся.

### **Снежинки и ветер!**

Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу взрослого: “Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь снежинки!- разбегаются в разные направления по площадке, расправив руки в стороны, покачиваются и кружатся. Взрослый говорит “ Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в круг”. Дети сбегаются в круг и берутся за руки.

### **Берегись. Заморожу!**

Все играющие собираются на одной стороне площадки взрослый с ними “Убегайте, берегись, догоню и заморожу”- говорит взрослый. Дети бегут на противоположную сторону, что бы спрятаться в доме