**Консультация для родителей.**  
**Как сделать зимнюю прогулку полезной для здоровья?**  
  
Уважаемые родители! Вспомните, пожалуйста, когда Вы последний раз гуляли с ребенком, именно гуляли, а не прогуливались от детского сада до дома, совмещая эту прогулку с походом по магазинам?  А совсем скоро наступают любимые всеми детьми, яркие зимние деньки. Как сделать зимнюю прогулку более приятной и полезной для Вас и Вашего малыша???  
Вам предлагаются несколько советов для установления более доверительного и тесного общения с Вашим малышом.  
Зимние прогулки вечером и в выходные дни - получить и Вам и ребенку эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, разнообразные виды активного зимнего отдыха, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития Вашего малыша, положительно влияя на его здоровье.  
Если ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с Вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он замерзнет и запросится домой, в тепло. Не следует забывать, что в отличие от взрослого человека, ребенок дышит более поверхностно и учащенно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей.  
Так, катание на коньках рекомендуется с 5-6 лет развивает ловкость, гибкость, чувство равновесия (координацию движений), укрепляет мышцы голеней, бедер. Об эстетическом аспекте этого вида спорта не стоит и говорить, достаточно будет посмотреть на вашего ребенка через несколько лет.  
Лыжами можно заниматься также с 4-6 лет. Ходьба на лыжах развивает все группы мышц, скоростно-силовые качества ребенка, формирует умение координировать движения рук и ног, тренирует выносливость. Но необходимо учитывать, что дети быстро утомляются, выполняя однообразные действия, поэтому на начальном этапе занятий лыжная дистанция не должна быть очень длинной, и ее конец желательно как-то обозначить, например, "дойти до снеговика или снежной крепости", до дерева и т.п.   
   А наличие разнообразных снежных построек способствует развитию интереса к развитию и совершенствованию разнообразных видов движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, лазание по снежным валам, спуск с горок и т.п.).   
   Обратим Ваше внимание к ледяным и снежным  горкам. Съезжать с горок  дети могут по-разному - сидя на санках верхом, лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях... На спуске с горки можно усложнить задание: построить ворота из прутиков или снежных "кирпичиков".   
Хорошо развивают чувство равновесия и координацию движений у ребенка упражнения на ледяной дорожке и снежном валу. Во время скольжения по ледяной дорожке можно предлагать ребенку выполнить разные задания: скользить на двух ногах, балансируя при этом руками, присесть при спуске и снова выпрямиться, поднять во время скольжения какой-то предмет... При этом взрослый обязательно все время находится рядом и по мере необходимости осуществляет страховку ребенка.  
 А теперь можно сделать полезный перерыв, предложив малышу задания на внимание:   
1. Показать ребенку веточку и предложить внимательно осмотреть ее в течение 30-40 сек. Затем веточку спрятать. Можно предложить ребенку ответить на вопросы более подробно: сколько на ветке сучков; сколько из них сломанных; от какого дерева и когда срезана эта веточка.  
2.    Во время пути обратите внимание малыша на то, что происходит вокруг. Сколько труб на том доме? Кто там идет вдали - мужчина или женщина? Есть ли здесь лиственные деревья? Сколько человек в той группе? Что нес в руках прохожий? и др.  
3.    Обратить внимание, что:  
а)    если большие и маленькие предметы находятся от нас на одном и том же расстоянии, то маленькие кажутся дальше;  
б)    яркие предметы кажутся ближе, чем темные;  
в)    в пасмурный день, в дождь, в сумерки все расстояния кажутся больше, а в солнечный день - наоборот.  
Можно вспомнить зимние забавы, которые знакомы с давних времен: постройка снежных валунов.  Строить снежные валы разной высоты и вы-полнять на них разные упражнения: пройти по валу, балансируя руками, спрыгнуть с него, перепрыгнуть и т.д.   
А такая знакомая всем нам забава - игра в снежки, - не такое уж бесполезное и бессмысленное занятие для малыша. Вылепливая снежок, ребенок тем самым развивает мелкую моторику, метая его в неподвижную или перемещающуюся цель - развивает глазомер и учится соотносить результат своего действия с величиной приложенных усилий. А уж какая ловкость нужна, чтобы вовремя увернуться от снежного комочка!   
Таким образом, используя минимум средств, Вы можете развивать в своем ребенке лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку и др.