**Зимняя прогулка с детьми раннего возраста**

*Я мороза не боюсь,*

*С ним я крепко подружусь.*

*Подойдёт ко мне мороз,*

*Тронет руку, тронет нос.*

*Значит, надо не зевать,*

*Прыгать, бегать и играть.*

*А. Рождественская*

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребёнка, но прогулки очень важны.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребёнка аппетита. Благодаря прогулкам на свежем воздухе лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребёнка.

Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

Конечно, взрослые должны регулировать продолжительность зимней прогулки, следить, чтобы ребёнок не переохладился и не перегрелся. Необходимо правильно одевать малыша на прогулку. Одежда ребёнка должна быть тёплой, но в тоже время лёгкой и удобной, не стесняющей движений. А чтобы прогулка прошла весело и с пользой, родители должны знать, чем занять ребёнка на зимней прогулке.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребёнка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Обучаясь различным видам движений, ребёнок активно задействует и мыслительные операции, что способствует его психическому развитию.

Помните, правильно организованная и проведённая прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

***Подвижная игра «На дворе мороз и ветер».***

|  |  |
| --- | --- |
| На дворе мороз и ветер,На дворе гуляют дети,Ручки, ручки потирают,Ручки, ручки согревают.Не замерзнут ручки-крошки –Мы похлопаем в ладошки.Вот как хлопать мы умеем, Вот как ручки мы согреем!Чтоб не зябли наши ножки,Мы потопаем немножко.Вот как топать мы умеем,Вот как ножки мы согреем! | *(Ходьба на месте)**(Потереть ладонью о ладонь)**(Хлопать в ладоши)**(Топать ногами)* |

***Подвижная игра «Зайка беленький сидит».***

|  |  |
| --- | --- |
| Зайка беленький сидитИ ушами шевелит,Вот так, вот так,Он ушами шевелит! | *(Присесть на корточки и руками изображать, как зайка шевелит ушами)* |
| Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть,Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, Надо лапочки погреть! | *(Хлопки в ладоши)* |
| Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать!Прыг-скок, прыг-скок,Надо зайке поскакать! | *(Лёгкие прыжки на двух ногах)* |

***Подвижная игра «Выпал беленький снежок…»***

|  |  |
| --- | --- |
| Выпал беленький снежок –Собрались мы все в кружок.Мы потопаем, мы потопаем. | *(Топать ногами)* |
| Будем весело плясать,Будем руки согревать.Мы похлопаем, мы похлопаем. | *(Хлопать в ладоши)* |
| Чтоб нам было веселей,Будем прыгать мы скорей.Мы попрыгаем, мы попрыгаем. | *(Прыжки)* |

Также, на прогулке ребёнок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учится устанавливать причинно-следственные связи, например, почему снежинка тает на руке. Очень важно научить ребёнка видеть красоту окружающей природы, природных явлений. Все это тоже способствует развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения.

|  |  |
| --- | --- |
| Тихо, тихо снег идёт,Белый снег, мохнатый.Мы расчистим снег и лёдВо дворе лопатой.*М. Познанская* | Покормите птиц зимой!Пусть со всех концовК вам слетятся, как домой,Стайки на крыльцо.*А. Яшин* |
| Зимой надену шапку,Зимой надену шубу,И шарфик тоже тёплыйЗимой не позабуду.И варежки надену,И тёплые штаны.И зимние морозыТогда мне не страшны.*А. Тесленко* | Снег по улице метётВьюга песенки поёт,Детвора кричит «ура»!Снеговик среди двора:Вместо шляпы – старый тазУгольки на месте глаз.Из морковки – красный нос,Будто выкрасил мороз.Ох, красив снеговичок –Славный снежный мужичок!*В. Романенко* |

**Пальчиковая игра «Мы во двор пошли гулять».**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять,Мы во двор пошли гулять.Бабу снежную лепили,Птичек крошками кормили,С горки мы потом катались,А ещё в снегу валялись.Все в снегу домой пришли,Съели суп и спать легли. | *(Загибать пальцы по одному)**(“Идти” по столу указательным и средним пальцами)**(“Лепим снежок” двумя ладонями)**(“Крошить зерно”)**(Провести указательным пальцем одной руки по ладони другой)**(Руки вперёд, повороты ладоней вверх-вниз)**(Отряхнуть ладошки)* |

**Пальчиковая игра «Пальчик-мальчик, где ты был?»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчик-мальчик, где ты был?Где ты с братцами ходил?С этим – я в снегу валялся,С этим – с горочки катался,С этим – в парке я гулял,С этим – я в снежки играл.Все мы, пальчики, – друзья,Где они,Там и я! | *(Показать большой палец, остальные пальцы сжать в кулак)**(Выпрямить пальцы, большой палец согнуть)**(Загибать поочерёдно указательный, средний, безымянный, мизинец)**(Сжимать пальцы в кулак и разжимать)* |

**Подвижная игра «Снежок».**

|  |  |
| --- | --- |
| На полянку, на лужокТихо падает снежок.Улеглись снежинки,Белые пушинки.Но подул вдруг ветерок,Закружился наш снежокПляшут все пушинки,Белые снежинки. | *(Лёгкий бег)**(Присесть на корточки)**(Кружиться)**(Хлопать в ладоши.)* |

***Родители!***

***Не отказывайтесь от зимних прогулок с детьми.***

***Они принесут много приятного и полезного вам и вашим детям.***