«Планируем прогулки с детьми»

 Любая мама знает, как важно гулять со своим ребенком. Однако не все дети проводят на свежем воздухе достаточное количество времени. Более того, с каждым годом они бывают на улице всё меньше, и проблема уже вызывает озабоченность у врачей. И это не удивительно, ведь дома так много всего интересного: интерактивные игрушки, мультфильмы, компьютерные игры, Интернет. В современном мире картинок на движения остаётся совсем мало времени.

Лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых, являются прогулки на свежем воздухе. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Гуляя на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

На прогулке ребенок узнает что-то новое, дети очень любознательны и постоянно нуждаются в новой информации, это развивает память и мышление. Желательно гулять с ребенком 3-4 часа в день.

Играть на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно!

Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье.

**Зима.**

Зима – это отличное время для прогулок. Что одеваем? Зимой на ребенка одевается много одежды, поэтому старайтесь одевать малыша, так, чтобы одежда не стесняла его движений. Зимняя детская обувь должна защищать от холода, препятствовать попаданию снега внутрь. Собираясь на зимнюю прогулку, необходимо брать несколько пор перчаток, так как они быстро намокают.

Помните, что дети плохо контролируют свои ощущения. Малыш, сидя в санках, совершенно этого не замечает, что он замерз. На прогулке, ребенок должен двигаться. Особенно это относиться к катанию на санках. Действуйте по принципу: «любишь кататься, люби и саночки возить». Пока человек интенсивно двигается, он не замерзнет, даже если вспотел, или промочил ноги.

Зимой, есть множество способов занять ребенка на улице:

* катание на санках (папа в качестве коня);
* катание с горок;
* игра в снежки;
* лепка снеговика (или крепости), в **«**Скульпторов**»,** а чтобы получились интересные постройки, захватите из дома различный бросовый материал для оформления;
* многое другое (в зависимости от фантазии детей и их родителей).

Для ребенка зимняя прогулка предоставляет возможность полной свободы. Снег скрывает всю грязь, а зимняя одежда предотвращает ушибы. Детям очень нравится возиться в снегу, ползать на четвереньках и даже просто валятся на нем. Снег — это материал, из которого можно делать что угодно, заинтересуйте ребенка, предложите лепить из снега зверей. Например, если снежный ком утыкать веточками, то будет ежик. С детьми постарше можно сделать снеговика. Игру можно сделать еще интереснее, возьмите с собой гуашь и раскрасьте снеговика.

А также дети любят рисовать на снегу! Взяв палочку, все становимся «Необыкновенными художниками», попробуйте порисовать цветной водой! Для этого понадобиться пластиковая бутылка с подкрашенной водой и с отверстием в крышечке. Также можно взять с собой песочный набор, сделать из снега куличи и украсить их разноцветными льдинками.

Поиграйте с детьми в  **«**Разведчиков**»:** надо шагать след в след. Будет интересно, если тот, кто идет первым (например, мама), будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты.

Познавательное занятие – кормление птиц зимой. Дома с ребенком можно сделать кормушку и установить ее.

Зимний период это еще и очистка дорожек, крылечек, машин от снега. Можете привлечь своего малыша к труду. Главное показать пример и работать с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать