

## Зимние игры на прогулке с детьми.

Прогулка зимой – это тренировка слизистых оболочек, поддержка местного иммунитета. Выделяется слизь (на морозе носик мокрый), иногда слезятся глаза, все это нормальная реакция на холод. Слизистые активно работают, активизируется иммунная защита. Это очень полезно для поддержки организма в период вирусных эпидемий, для адаптации в детском саду и других условий, когда иммунитету придется бороться с чужими бактериями, вспоминая свои предыдущие тренировки.

Поэтому все на улицу!!!

А чтобы ваши зимние прогулки стали интересными и веселыми, вот несколько игр для вас и ваших детей.

### Рисуем зерном

Есть удивительный способ рисовать на снегу, который понравится не только детям, но и птицам - рисунки зерном и семечками. Наберите всякой крупы, мелкой и большой, темной и светлой. Крупу рассыпьте в пластиковые бутылки и сделать дырочку, откуда она будет струйкой высыпаться. Так удобно рисовать линии. Закрашивать рисунок можно рассыпая крупу прямо руками без бутылки. Если сделать рисунок перед окном вашего дома, можно будет потом наблюдать за пернатыми поклонники вашего творчества.

### С кочки на кочку

Игра заключается в следующем — начертите на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между кругами — 40–50 сантиметров. Малыш выступает в роли зайчонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок. Можно устроить соревнования, кто быстрее. Или прыгать с целью, допрыгать до какого-то места (до лавочки – место отдыха, до санок, на которых потом покатают).

### Угадывайте следы

На прогулке зимой начните искать вместе с ребенком следы, сначала вы рассказываете ему о том, чьи следы на снегу. Потом ребенок их угадывает. Склоняйте малыша выдумывать о них небольшие рассказы – это пополнит его языковые навыки. Находясь дома, можно воплотить следы на бумаге с помощью красок или печати из картофеля.

### Из следа в след

Первым идет взрослый по снегу, делая небольшие шаги. Ребенок идет, следом стараясь вступать ровно в след взрослого. При этом можно говорить стишки и потешки.

Мамам - уточка идет, за собой утят ведет! Зайки ходят по лужайке, не боятся волка зайки! И т.д.

### Снежный баскетбол

Налепите снежков и бросайте в заранее заготовленную корзинку. Можно усложнять задачу и взрослому держать корзину в руках постоянно перемещаясь или отдаляясь от ребенка. Если нет ведра или корзинки, тогда слепите из снега нечто похожее и бросайте снежки вместе с ребенком. При этом можно тренировать счет. «Один комок, второй и т.д.» «Полетел первый комочек, а теперь второй и т.д.»