** Прогулка для здоровья
*Здоровье* – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия.**

**В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит**

**его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения.
Задача взрослых: научить дошкольника сохранить свое здоровье и укрепить его.
Основы здоровья закладываются в семье. Родители должны служить для своих детей**

**примером во всём.**

**В нашем современном мире взрослые очень заняты на работе, но можно уделить внимание здоровью детей в выходные дни, во время прогулок. Обязательно чередуйте спокойные игры с подвижными, чтобы и не перегреваться чрезмерно, и не замерзнут.**

***Очень полезно научить малыша скользить по ледяной дорожке.* Первое время придерживайте кроху за руку. Когда он научится хорошо удерживать равновесие на льду, усложните упражнение.**

***Веселое строительство*. А теперь займемся чем-нибудь спокойным и созидательным. Лепить снеговиков умеют все. Эффектно будет смотреться гигантская гусеница или сороконожка, сделать которую очень просто из снежных комков, выложенных цепочкой. Или слепите снежную черепаху. Для этого нужно соорудить лишь панцирь, приделав к нему лапки и голову. Можно слепить веселого осьминога, и устроить соревнование кто быстрее «убежит» от осьминога (нужно перешагивать через лапы осьминога). А можно построить крепость или дом, и устроить соревнование по метанию снежков в цель.**

***Полоса препятствий* Из снега можно соорудить снежную полосу препятствий. Первое – это барьеры из снега. На некотором расстоянии друг от друга вылепите небольшие «стенки», через которые будет несложно прыгнуть малышу. Бег со снежными барьерами потребует от ребенка определенной доли ловкости. Следом за барьерами малыша будет ждать снежное болото с кочками. Кочки - небольшие снежные бугорки, вылепленные при помощи детского ведерка.**

***Наши приятели – санки* Катание на санках, любимое занятие детей всех возрастов, но еще и очень полезная. Такая зарядка на свежем воздухе – хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. Съезжая с крутой горки, малыш не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но еще и учится преодолевать страх, а значит, воспитывает характер.**

***«Чьи следы?»* Во время прогулки с малышом каждый раз подчеркивайте, какой снег: белый или грязный, мягкий и пушистый или сухой и жесткий? Какие следы оставляют кошки, собаки, птицы, машины, люди? Где следы лучше заметны: на мягком снегу или на утоптанной дорожке.**

***«Пройди – не упади»*На полянке, покрытой ровным слоем снега, можно поиграть в игры, развивающие координацию движений. Вытопчите различные дорожки и попросите малыша пройтись по вашим следам. Следы должны быть расположены на разном расстоянии друг от друга. Дети должны ориентироваться: глубоко - мелко, кочки, бугорочки, ровная дорожка, скользкая дорожка. Постепенно можно усложнять задания.**

**Материал подготовила Л.Н. Рыбина**