Консультация для родителей.

«Зимние игры и развлечения для детей с ОВЗ на воздухе»

Прогулки с детьми на воздухе способствуют укреплению как физического, так и психологического ***комфорта ребенка, являются профилактикой заболеваний. Хорошо, если ребенок зимой находится на свежем воздухе до 4-5 часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, температуры воздуха, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.***

**Что пригодится на зимней прогулке:**

Обязательно купите формочки, совочки, ведерко и лопатку, чтоб у малыша всегда под рукой находился инвентарь для игр! А также санки, седушки и ледянки незаменимы для зимних прогулок!

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая его.

**Игра - разминка "Греемся"**

А на улице мороз - Ну-ка все потерли нос! (Трем носы.)

Ни к чему нам бить баклуши, быстро все взялись за уши! (Беремся за уши.)

Покрутили, повертели, вот и уши отлетели! (Вертим уши.)

У кого не отлетели, с нами дальше полетели! (Машем руками.)

Головою покачали! (Качаем головой.)

По коленками постучали! (Стучим по коленям.)

По плечам похлопали! (Хлопаем по плечам.)

А теперь потопали! (Топаем.)

**«Зайка беленький сидит»**

В игре участвуют родитель и ребенок. Мама читает стихотворение и имитирует движения, а ребенок их повторяет.

Зайка беленький сидит – малыш садится на корточки.

Он ушами шевелит – поднимает вверх руки и шевелит попеременно то        правой, то левой ладошкой.

**«Прокатимся на санках»** Зайке холодно стоять – прижимает согнутые в локтях руки – получаются лапки зайца.

Зайка     хочет погулять – ребенок переступает с ноги на ногу, приседает.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть – встает, потирает руки, топает ногами.

Зайка мишку увидал – мама изображает медведя, рычит.

Зайка – прыг, и ускакал – малыш старается ускакать от медведя.

**«Наши снежки»**

Предложите ребёнку снежок слепить вместе. Правильно ставьте его ладошки, сжимайте с ним снег, получится отличный снежочек-комочек!

Санки — это неотъемлемый атрибут зимнего веселья, но главное, чтоб малыш уже умел самостоятельно сидеть. Обязательно катайте своих деток. Это занятие приносит огромную радость.

**«Наш снеговик»**

Лепка снеговика тоже доставляет удовольствие. Учите ребёнка лепить снежки.  Показываете, катая маленький снежок, как он становятся все больше и больше, а потом из него еще и получается огромная ком, а дальше снежная фигура, которую мы называем «снеговик»!

**Эстафета «Хоккей»**

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают елки змейкой ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

Раз, два, три...веди.

**Эстафета «Гонки санок»**

Родители из команды по очереди обвозят детей по одному вокруг елки. Команда, закончившая первой, – выигрывает.

**Эстафета «Наряди елку»**

Инвентарь: елочные игрушки и 2 елки.

Каждая команда получает елочные шары и по команде начинают наряжать свою елку. Команда, нарядившая елку первой, является победителем.

Уважаемые родители! Обязательно играйте со своим ребёнком в зимние игры на прогулке вместе. Гуляйте на здоровье, будьте счастливы!