**Консультация для родителей**

**Профилактика простудных заболеваний**

Подвижная игра не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы,- лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки, ледянки и т.п.

При организации зимних забав и игр следует соблюдать определенные условия:

- не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);

- в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);

- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;

- для игр со снегом рекомендуется непромокаемые варежки;

- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

**Подвижное упражнение «На горке»**

Бух! Бух! Бух! бух!

(на каждое восклицание выполняется приседание)

Белый снег, как белый пух.

(выпрыгнуть вверх, резко выбросив руки над головой)

С горки катимся гурьбой

Я на санках за тобой.

(бежать друг за другом по кругу)

Развалились на снегу

(упасть на снег, раскинув руки и ноги)

Ой я больше не могу!

(расслабиться)

**Массаж биологически активных зон «Снеговик»**

Раз – рука, два – рука-

(вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика.

(имитировать лепку снежков)

Три – четыре, три четыре-

(погладить ладонями шею)

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз

(кулачками растереть крылья носа)

Шесть – наденем шапку косо,

Пусть смеется он у нас.

(приставить ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь-

Мы плясать его попросим.

(погладить колени ладошками).