

<https://vk.com/yavosp>

ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ И ИНТЕРЕСНЫ?

Консультация для родителей



"Я - воспитатель"

ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. Так ли это?

Обычная зимняя прогулка с детьми может превратиться в интересные занятия.

Тем более что прогулки на свежем воздухе являются первым и самым доступным способом **закаливания** детского организма.

Существуют традиционные зимние развлечения - катание на лыжах, на санках, коньках, постройка "снежных крепостей", работа с лопатками.

Но родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно и скучно и указанные развлечения им и их детям не интересны.

Напротив те родители, которые знают что такие прогулки способствуют повышению выносливости организма ребёнка

и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям, гуляют на постоянной основе!



ЧТОБЫ ПРОГУЛКА УДАЛАСЬ

Вы только присмотритесь к красоте зимнего ясного дня! Как красиво кружатся снежинки, как сверкает свежий выпавший снег, как чистый и морозный воздух звенит в синеве неба! Какие довольные стоят деревья, окутанные "теплым, белым одеяльцем"!

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?

Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать теплой. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помочь в перегреве излишня, так как в организме нарушается теплообмен.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз.

На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Не забудьте взять с собой запасную пару варежек.



ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Можно поиграть в следующие игры:

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки)

Представь, какой забавный получится снеговик?



«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.



ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

«Кладоискатели»

Скажите малышу, что сегодня на прогулке вы будете искать клад. Давайте ему команды: «Пройди прямо, повернись налево и пройди ещё несколько шагов, повернись на право, наклонись», чтобы направить его к тому месту, где вы предусмотрительно спрятали для него сюрприз (какой, придумайте сами). Для детей постарше можно дать заранее нарисованную на бумаге карту поиска, а место сокровищ обозначить крестиком.

«Необыкновенные художники»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобиться пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!



ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа) будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.



СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные – только вместе!

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

