

« Прогулка с ребенком в зимний период»



Зима – это сказочное время года, которое несет за собой чувство радости, веселья и ожидание чуда. Катание на санках, игры в снежки, лыжи, рождественские праздники, море подарков и сюрпризов, все это ждем мы от зимы. Деревья накрыты снежным одеялом, привлекают внимание каждого человека. Сказочную природу дарит нам зима. Для многих детей это любимая пора года, а настроение даже в самые холодные зимние дни всегда остается веселым и бодрым.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, закаливания организма. Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразные физические упражнения удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращения времени пребывания на воздухе создает дефицит движения.



Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15 градусов, со старшими – не ниже -22 градуса. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при не благоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Многие родители считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние ребенка было нормальным, надо правильно его одевать. Зимняя одежда ребенка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движение. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, двигаясь – ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при «недостаточном» одеянии. Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение – они укрепляют здоровье, предупреждают простуду, движение просто необходимо.

Зимние игры на свежем воздухе включают в себя: лепку снеговиков, отгадывания следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой.



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Зима - любимое время года детворы, особенно, если она одарила нас обилием снега. Сколько возможностей для зимних игр и забав: катание с горок, лыжные прогулки, коньки, санки! А какое удовольствие доставляют детям игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей и других снежных построек! Радостные огоньки зажигаются в глазах детей, если и взрослые принимают в этом активное участие.



Обязательно подумайте о безопасности, обучите детей правилам катания с горок, подскажите, как пользоваться «ледянками», санками, лыжными палками. Главное - забота о здоровье детей. Не забудьте фотоаппарат, в часы досуга фотографии помогут вспомнить о прекрасно проведенном времени.

Снежные забавы.

Зима с ее вьюгами и морозами – только на первый взгляд суровое время года. У детишек в это время года забав хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки – эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное выбрать забаву интересней.



Учимся правильно падать.

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени.

Лучше не приземляться на спину или вперед на руки.

Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить:

Спуск со снежной или ледяной горки не должен выходить на проезжую часть или вести к водоему с неокрепшим льдом.

С самыми маленькими детьми лучше кататься в немногочлюдных местах, при этом малыш должен быть все время на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.

Снежные краски

Для разнообразия снег можно сделать цветным.

Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда краску.

Дайте ребенку несколько таких стаканчиков с разными красками.

Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки или снеговичков.

Это очень удобный момент познакомить ребенка с особенностями цветовой гаммы. Дайте малышу стаканчики с красной и желтой красками, и пусть он выльет половину каждой краски в стаканчик со снегом.

Полученный раствор помешайте ложкой, и вы увидите, в каком восторге будет ребенок, когда он поймет, что, соединив красную и желтую краски, можно получить оранжевый цвет.

С помощью обычной пипетки и подкрашенной воды можно рисовать картинки на снегу.

Лабиринты и туннели

Когда толщина снежного покрова достигает пятнадцати сантиметров или более того, в нем можно прорывать снежные лабиринты и туннели.

Помогите вашему ребенку сделать план лабиринта, который он захочет соорудить в снегу на искусственном или естественном склоне.

Когда лабиринт будет готов, полейте его водой и сделайте так, чтобы поверхность внутри него была очень гладкой.

Теперь по дорожкам сооружения можно катать игрушки или мячики.

Когда собирается несколько детей, они могут построить параллельные лабиринты и катать по их дорожкам все, что угодно.

Интересно играть в догонялки в большом снежном лабиринте.

Для большей забавы можно просто так рыть в снегу туннели-лабиринты, а для малышей - туннели, в которых легко спрятать какие-нибудь игрушки или играть в прятки.



Игра "Отбей снежок"

Для этой игры попросите малыша заготовить много небольших снежков и сложить их все в ведро. Мама берет по одному снежку и подбрасывает вверх, а малыш отбивает снежки лопатой.

Игра "След в след"

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

Игра "Поиск клада"

Эта увлекательная игра требует небольшой подготовительной работы. Вам надо будет заранее купить в ближайшем магазине "клад". Это может быть угощение (маленькая шоколадка, конфетка), игрушка или сувенир. "Сокровище" нужно положить в непромокаемую коробочку (пакетик) и спрятать под снегом в определенном месте. Лучше всего прятать клад в лесу или во дворе собственного (частного) дома (дачи).

Игра "Веселая мишень"

Поблизости с вашим домом наверняка есть пустая стена, на которой можно нарисовать мелом большую мишень. Объявите среди желающих покидать снежки конкурс на самого меткого стрелка. Победителей можно наградить какими-нибудь призами или просто торжественно объявить перед всеми их имена – это дорогого стоит.



