

# ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ И ИНТЕРЕСНЫ?

### Консультация для родителей



# 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

Группа «Я - воспитатель» <https://vk.com/yavosp>

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, укутанные "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 теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, 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

## «Клагоискатели»

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 понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. 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

Группа «Я - воспитатель» <https://vk.com/yavosp>

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 закаливание.
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!

