

Зимние прогулки с детьми

Нужно ли гулять с детьми зимой? В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очищает легкие от всего, что вдыхает ребенок в квартире, гуляя ребенок лучше растет и развивается физически. Температура воздуха



на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в помещении – это всё закаливает организм ребёнка. Гуляя, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше силы и энергии. Тратит её и ребёнок, даже если он просто гуляет по дорожке, копает снег, переваливается

через сугроб или же просто скатывается с горки. Зимняя прогулка даёт физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно – сосудистой и иммунной систем. На улице совсем другой мир, чем в привычной для ребенка квартире или доме. Там так много удивительных вещей: идет снег или светит солнце, бежит собака или проезжает машина, летит птица. При чём всё это быстро меняется: ребенок все время видит новую картину и получает новую информацию, изучает свойство разных предметов. Гуляя ребенок учится устанавливать разные связи: собака – лает, птичка – летит, машина – едет, и т.д. а общение с другими детьми способствует социализации ребенка.

Чем же занять ребёнка на прогулке? Как сделать так, чтобы зимняя прогулка стала для детей полезной, интересной и познавательной? Зима несмотря на холод, остается у детей самым любимым временем года. Коньки, ледянки, лыжи, игра в снежки, ледяные горки – прекрасное время для прогулок. Но не смотря на всё зима остается и самым травматичным временем года. Скользкие дорожки приводят к частым падениям, поэтому нужно научить ребёнка правильно падать.

Падение. Самое главное при падении — сгруппироваться! Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки. Когда начинаешь падать, нужно постараться присесть, а руки подтянуть к телу. Не думайте, что, объяснив ребенку, как нужно правильно упасть, вы сразу же научите его падать именно так. Технику падения нужно отрабатывать. Найдите большой пышный, мягкий сугроб и прорепетируйте с ребенком падение. Это умение пригодится и вам, так что смелей падайте рядом с ребенком.

Горки

Дети любят кататься с горок, и Ваша задача заключается в том, чтобы дети не причинили друг другу травм. Взрослые должны контролировать расстояние между детьми. Не разрешайте ребенку катиться до тех пор, пока другой ребенок не отойдет в сторону или скорее не отползет в сторону. Особенно будьте внимательны, если дети катаются на санках, ледянках, снежокатах. Не разрешайте им скатываться с горки на санках паровозиком или сцеплять санки вместе, таким образом дети могут упасть и получить травму.

Ледяные дорожки

Зимой на тротуарах встречаются накатанные дорожки. Обычно они узкие и их легко можно обойти, поэтому опасности внимательным людям они обычно не доставляют. Но надо быть осторожными держать ребенка надо за руку, чуть выше кисти, чтобы при падении ребенка не вывихнуть ему руку.

Лепим из снега

Снег — замечательный материал для творчества, особенно когда он немного влажный. Поэтому, если вы планируете лепить скульптуры, обязательно возьмите с собой сменные варежки или перчатки для ребенка и себя. Когда пойдете гулять, возьмите с собой гуашь, кисточки и салфетки, а материал для лепки вас уже будет ждать. Колобок, наверное, самый легкий персонаж для лепки. Скатайте снежный шар, слегка примните его со всех сторон, красками нарисуйте ему глазки и ротик — колобок готов. Лепите из снега все, что захочется ребенку. Основа для всех фигур остается одна — снежный шар, а дальше фантазия. Соединяя шары, можно вылепить и зайчика, и Деда Мороза, и Снеговика, а если сделать много шаров, можно построить крепость.

Снежки

Очень веселая игра для всей семьи зимой. Есть несколько правил — не кидать друг в друга ледышками и не попадать в лицо. Так же кидать снежки можно в цель, устраивать соревнования, кто дальше или, кто выше подбросит снежок. Правила можно усложнять: например, бросать только левой рукой или обязательно на одной ноге, подпрыгивая, или держа одну руку, отведенную назад и т. д.

Следопыт

Детям очень интересно рассматривать следы на снегу. Это могут быть следы птиц, собак, людей, следы от коляски, следы, оставленные лыжами или санками. Можно рассказать ребенку про волков, которые в стае идут в след в след. Покажите, как делать такую дорожку, а потом поиграйте в догонялки, только, чур, водящий — ловит убегающего аккуратно след в след. Дети обожают рассматривать свои следы на снегу можно распечатать заранее следы разных животных и птиц и отправляйтесь в лес или парк. Предложите ребенку поискать на снегу следы и отгадать, чьи они? Рисунки ему помогут.

Мальчишкам особенно понравится след трактора. Вы не знаете, как его делать? Проще простого — надо проложить из следов «косичку»

Ангел. Отпечаток на снегу

Еще одна забава, дошедшая до нас из прошлого, — след ангела на снегу. Разрешите ребенку поваляться на только что выпавшем снегу. Оденьте ему на голову капюшон, чтобы за ворот не набился снег, и помогите лечь на спину в чистый снежный сугроб. Потом нужно захлопать в снегу руками и ногами, будто уже летишь. Затем помогите ребенку осторожно встать, чтобы не разрушить его отпечаток на снегу. Этот отпечаток и есть — отпечаток ангела. А облепленный снегом малыш тоже теперь будет напоминать ангелочка или снежного человечка.

Весёлые рисунки

А вы когда-нибудь рисовали на снегу? Да-да, можно взять обычные веточки и на «чистом листе» написать «Счастья в новом году!», либо изобразить веселую рожицу. А еще советуем развеселить деревья: нарисовать им глазки и улыбку. Снега-то на стволах вдоволь. Вот так чудо получится — смеющийся лес!

Лабиринты и туннели

На морозе долго не стой — а то замерзнешь: важное правило для зимних прогулок! Поэтому, «исследовательские» игры чередуем с подвижными. Можно устроить футбол на снегу, стрельбу по мишеням или веселые старты. Если не хватило «лазилок» в снегу, предложите ребенку вырыть тоннель или проложить лабиринт. Главное, чтобы снега было море, ну или по колено. По дорожкам можно катать мячи и, разумеется, искать выход, если лабиринт получится большой и с высокими бортиками.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это необходимо для его здоровья. Прогулка — это замечательное время, гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.



Консультацию составила воспитатель:
Боталова Е. О.