

Рекомендации для родителей

«Зимние прогулки»

*Холодно, морозно нынче во дворе,
Так всегда бывает зимою в декабре
Что же детям делать, как же им гулять?
Просто надо в игры зимние играть!*

*Мы построим крепость, слепим мы снежки,
Принесем из дома с лопатками мешки,
Мы туннель построим, горку изо льда,
И не помешают даже холода!*

*А еще есть санки, лыжи и коньки,
И на нашей елке — шары и огоньки,
Холодно, морозно нынче во дворе,
Но не помешает это детворе!*

Помните, как в детстве мы сами любили шлепать по лужам, пускать кораблики по весенним ручьям, кидаться снежками, лепить снежную бабу или просто ловить языком снежинки? Каждая прогулка укрепляет здоровье, дает массу положительных эмоций и новых впечатлений.

В ваших силах сделать каждую прогулку с ребенком еще и маленьким путешествием в мир знаний.

Но прежде всего, надо позаботиться о том, чтобы гулять ребенку было приятно и комфортно.

Одежда ребенка

Для прогулки зимой детей не стоит одевать так, чтобы они с трудом могли пошевелиться. Одежда и обувь должны быть теплыми, но легкими. Родителям желательно подбирать одежду для зимних гуляний по сезону, не стесняющую движений. Это могут быть утепленные комбинезоны, пуховики, шапки, обязательно теплые шарфы, закрывающие шею и варежки. Зимняя одежда и обувь сейчас достаточно разнообразна, взрослым, заботясь о здоровье своих чад, желательно выбирать натуральные материалы, которые хорошо сохраняют тепло.

Сколько времени можно и нужно находиться на улице?

Во-первых, прогулки должны быть ежедневными, независимо от погодных условий. Даже в холодное время года ребенок должен быть на свежем воздухе не менее 3-4 часов. А с наступлением солнечных весенних денечков дети почти целыми днями бегают и играют на улице.

Из-за плохой погоды не стоит отказываться от прогулок, можно лишь сократить пребывание ребенка на свежем воздухе в зависимости от времени года.

С кем идем на прогулку?

Естественно, что дошкольника не отпустишь на прогулку одного. С ним обязательно пойдет или мама, или бабушка, или няня. В выходные дни вполне можно доверить прогулку с ребенком папе. Для дошкольника целесообразно разделить время прогулки на два выхода – до обеда и после обеда.

Что берем с собой на улицу?

Какие бывают прогулки?

- Познавательные
- Спортивные
- «Собирательные»
- Развивающие
- Коммуникабельные

Познавательные. Во время прогулки вы рассказываете обо всем, что вас окружает: о деревьях и птицах, о времени года и его приметах, о людях, детях, профессиях, о транспорте, магазинах и т.д.

Спортивные. Если вы не играете с малышом в мяч или другие спортивные игры, можно ходить в разном темпе, то быстро, то медленно. Нужно считать и шагать в ритм счета. Можно попрыгать на месте. Можно напевать ритмичную песенку вместе с ребенком и шагать в такт.

«Собирательные». Особенно хороши такие прогулки осенью, когда можно набрать каштанов, желудей, разноцветных осенних листьев, веточек. Потом этот природный материал можно будет использовать в различных детских поделках.

Развивающие. С детьми старше трех лет на прогулках легко заниматься счетом изучением букв и цифр. Все, что вас окружает, станет прекрасным наглядным пособием. Можно считать детей, гуляющих во дворе, голубей, сидящих на карнизе, машины на стоянке. Можно придумывать простые и понятные задачи:

«3 машины стояло во дворе, а одна уехала. Сколько осталось?»
«Сидели два голубя и прилетел 1 воробей. Сколько птичек стало?»
« В песочнице сидели 2 малыша, к ним пришли еще 2. Сколько детей в песочнице?»

А номерные знаки автомашин, вывески магазинов и рекламных баннеров послужат вам пособием для изучения букв и цифр.

Для детей постарше можно усложнять задачи. Но однозначно скажу, такая учеба не утомляет ребенка и вызывает живой интерес. Через некоторое время он сам будет сочинять задачи и предлагать вам для решения.

Коммуникабельные. Если ребенок застенчив, то прогулка на детской площадке – прекрасный повод познакомиться и завести друзей, преодолев застенчивость. Всячески поддерживайте ребенка в желании познакомиться. Научите его делиться игрушками, играть в игры совместно.

Зима прибавляет хлопот родителям маленьких детей. Больше всего мамы волнуются, чтобы дети не простудились, не промочили ноги. Ну а детям

прогулка на свежем воздухе и подвижные игры со снегом доставляют огромную радость. Конечно, нужно иметь в запасе несколько веселых зимних игр, чтобы прогулка не была скучной.

И вот уж чего не нужно смущаться и бояться, так это погоды. Опять же вспомните себя: как вам нравилось прыгать под дождем и купаться в снегу.

Зима – самое радостное время года, она подарила нам такие замечательные подвижные игры на свежем воздухе!

Вы можете всей семьей увлечься коньками или лыжами, катанием на санках, «ватрушках», – и это время будет удивительным. А сколько пользы будет для организма! Укрепление иммунитета, закаливание, профилактика болезней дыхательной системы...

Подвижные игры на улице зимой отличаются от летних разве что сменой антуража, но суть их такая же. Они сразу решают несколько задач:

- Способствуют общему развитию ребенка
- Формируют позитивное отношение к жизни
- Помогают в укреплении семейных связей
- Приносят много-много радости!

Это в идеале, а как это будет в Вашем случае, зависит только от Вас, взрослых

[Догонялки «След в след»](#)

Эта веселая подвижная игра подойдет для свежеснеженного снега. Дети обожают оставлять свои следы на снегу. Предложите малышу поиграть в догонялки по следам.

Сначала кто-то из взрослых убегает по снегу, оставляя на нем свои следы. Ребенок догоняет, стараясь наступать след в след. От маленьких деток не стоит убегать слишком быстро и далеко!

[Лепим из снега](#)

Лепить из снега не обязательно больших снеговиков или крепость в рост ребенка. Начните с малых форм. Найдите на площадке или в парке скамейку или бетонный парапет, чтобы там можно было установить свои поделки. Из снега можно слепить котика, робота, мишку или даже машину. Используйте веточки и шишки. Можно даже взять с собой краски, чтобы нарисовать глаза и рот.

[Снежный тир](#)

Поставьте где-нибудь на возвышении цель — это могут быть пластиковые бутылки, ведро, бумажный пакет, пластмассовые игрушки.

Налепите заранее снежки сложите их в ведро. Начертите полосу на снегу, которую нельзя переступать и можно начинать игру. Кто окажется самым метким и собьет больше целей?

[Пикник на снегу](#)

Все дети обожают пикники на свежем воздухе. Ко мешает вам устроить такой пикник зимой? Возьмите на прогулку термос с чаем, бублики и баранки, сладости. Когда увидите, что малыши устали, то устройте перерыв. Хорошо, если у вас будут с собой припасены подкладки — «сидушки»,

бумажные салфетки и одноразовые стаканчики для чая. Тогда вы сможете устроиться с комфортом на скамеечке в парке.

Постарайтесь сделать все, от Вас зависящее, чтобы время, проведенное вместе, запомнилось детям. Это и будет самой большой Вашей наградой!