

«Как сделать зимнюю прогулку не только увлекательной, но и полезной для детского здоровья»

Прогулки детям необходимы: они способствуют укреплению здоровья ребенка, физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры.

Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалка. Выпал снег – стало светло и нарядно!

Зима, несмотря на холод, остается у детей любимым временем года. Коньки, санки, лыжи, снежки, ледяные горки — прекрасное время для прогулок.

Но, несмотря на все ее очарование, зима остается и самым травматичным временем года.

Как же сделать прогулки безопасной для детского здоровья?

Горки

Дети любят кататься с горок. Они сами решают, как им лучше скатиться. Ваша задача следить, что бы 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.

Ледяные дорожки

Зимой на тротуарах встречаются накатанные дорожки. Обычно они узкие и их легко можно обойти, поэтому опасности внимательным людям они обычно не доставляют. Зато как дети довольны...



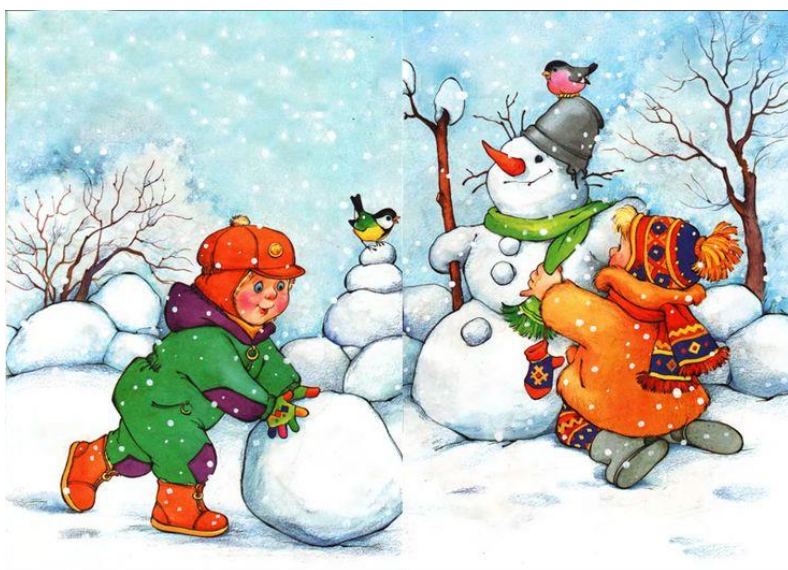
Предложите ребенку пройти по ледяной дорожке, не отрывая ноги, главное, стараясь не упасть. Если ребенок все-таки упадет, то взрослые должны подбодрить его и помочь подняться.

Держать ребенка надо за руку, чуть выше кисти, чтобы при падении ребенка не вывихнуть ему руку. Вы можете бежать рядом с ним, тогда он вполне может прокатиться по ледяной дорожке стоя на ногах.

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.

Помните сказку о Снегурочке? Жили-были дед да баба, и не было у них детей. Вот и решили они слепить из снега Снегурочку... Прекрасная русская сказка, а главное — для зимы почти волшебная. 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. Соединяя шары по-разному, можно вылепить и зайчика, и Деда Мороза и Снегурочку, а если сделать несколько шаров, можно построить крепость.

Снежки

Очень веселая игра для всей семьи зимой. Правило одно — не кидать друг в друга ледышками!

Кидать снежки можно в цель, устраивать соревнования, кто дальше или кто выше.

Правила можно усложнять: например, бросать только левой рукой или обязательно на одной ноге, подпрыгивая, или держа одну руку, отведенную назад и т. д.

Следопыт

«А-а-а!!! Это след от Крокомота!

Или это Бегедил?»

Это слова песни из мультфильма «Маша и Медведь», где шустрая девочка Маша не дает покоя умному и доброму медведю, уговаривает его научить ее читать следы на снегу.

Ребенку очень интересно рассматривать следы на снегу. Это могут быть следы птиц, собак, людей, следы от коляски, следы, оставленные лыжами или санками. Можно придумывать своих сказочных героев и рисовать их следы на снегу.

Можно играть в игру «След в след». Сначала по снегу идет взрослый, делая шаги поменьше, за ним, наступая на сделанный только что след, двигается ребенок. Потом водить начинает ребенок, а взрослый идет по его следам.

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 ребенок тоже теперь будет напоминать ангелочка или снежного человечка.

При регулярных прогулках организм ребенка становится более стойким. Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Что же нужно для того, чтобы дети активно и длительно гуляли в зимнее время?

Разнообразные забавы, игры со снегом обогащают содержание прогулок, увлекают детей, что позволяет увеличить продолжительность прогулок даже при низких температурах. Зимой на прогулке можно проводить почти все игры, только нужно организовать их так, чтобы дети не стояли долго на одном месте, а постоянно двигались.

Игры-забавы всегда привлекают детей: катание с горки, катание на санках, игры со снегом, сооружение построек. Обычно лепят снеговика, но можно придумать и множество других композиций, чтобы использовать их с пользой для здоровья. Для упражнений в метании можно слепить медведя с бочонком или лягушку, чтобы можно было попасть снежком в ее открытый рот. Для закрепления навыков равновесия можно слепить крокодила или удава.

Повалиться в снегу любят все ребята!

Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышают настроение!

Если вы заливаете каток около дома, сделайте его необычным, сказочным: пусть подо льдом у вас будут «плавать»



разноцветные рыбки.

Секрет в том, что перед заливкой катка вам нужно вырезать рыбок из цветных лоскутков и разместить их на дне катка. Детской радости не будет границ!

А как дети любят рисовать на снегу! Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Дети постарше способны

самостоятельно придумывать сюжеты, а малышам нравится смотреть или дорисовывать недостающие детали(волны для рыбки, лучики для солнца). А если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то рисунки ваши будут яркими и красочными!

Можно оформить из снега клумбу, украсить ее разноцветными ледяными фигурками. Для изготовления цветных фигурок-льдинок можно использовать песочные наборы. Цветные льдинки, вкрапленные в снег, в зимний солнечный день будут переливаться на солнце всеми цветами радуги... Красиво!

Много радости может принести детям елка, вынесенная после новогоднего праздника во двор и украшенная разноцветными ледяными подвесками или игрушками-самоделками. Прогулка выполняет также обучающую функцию: дети знакомятся с окружающим миром, природными явлениями.

Зима – время не только развлечений и игр, но и работы по очистке от снега (дорожки, крыльца, машины). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопатку соответствующего размера. Главное – показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.

Пожалуйста, уделите ребенку внимание и время для прогулки с ним, и вы доставите ему радость общения, веселье, а самое главное – ваш ребенок приобретет здоровье!

