

Консультация для родителей.

*«Как сделать зимнюю прогулку с малышом  
приятной и полезной».*



## Игра "Снежный боулинг"

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок или кеглей. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок.

Каждый игрок кидает по три снежка за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

## Игра "Заморожу!"

Для этой игры нужен водящий — Дед Мороз. Лучше, если это будет кто-то из взрослых. Остальные играющие образуют круг и вытягивают руки вперед. Водящий встает в центр круга и с криками: "Заморожу! Заморожу!" пытается поймать вытянутые ладошки игроков, а те при приближении Деда Мороза убирают руки за спину. Пойманного водящий немного журит: "Ай-яй-яй! Заморозил тебя Дед Мороз!", и игра продолжается.

## Игра "Ангел. Отпечаток 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 .



## **“Зайка беленький сидит”**

*Если мама чувствует, что ребёнок начинает замерзать, можно предложить ему побегать или попрыгать. Очень нравятся детям подвижные игры с весёлым сюжетом. В игре участвуют мама и ребенок, но можно предложить и его друзьям представить себя зайчиками. Мама читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых она говорит.*

*Зайка беленький сидит и ушами шевелит.*

*Вот так, вот так он ушами шевелит.*

*Зайке холодно стоять - надо зайке поскакать.*

*Вот так, вот так, надо зайке поскакать.*

*Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.*

*Вот так, вот так, надо лапочки погреть.*

*Зайку кто-то испугал! Зайка - прыг - и ускакал!*



*Выходя с ребенком на прогулку, не надо забывать брать с собой разные игрушки. Это могут быть лопатки, ведёрки, формочки, игрушечный самосвал, мячик, санки, лыжи, катушки - ледянки. Все игрушки должны быть пластмассовыми, легко мыться.*

*Не следует брать на улицу домашние игрушки. Также можно захватить немного хлеба или семечек, чтобы покормить птичек.*

*В играх и забавах ребенок может находиться на свежем воздухе не уставая, с пользой для здоровья и развития.*

*Удачи вам,  
уважаемые родители!*



## **"Крепость"**

Мама строит с малышом снежную крепость. Она просит ребенка принести ей снег в лопате, учит его, делать снежки. Показывает, катая маленький снежок по снегу, как он становится большим комом. Потом показывает малышу, как ставить большие комья друг на друга.

## **"Следопыт"**

Мама идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по ее следам отправляется ребенок. Его задача - попасть след в след.

## **"Дорожки"**

Мама находит нетронутый кусочек снега и предлагает малышу самому вытоптать дорожку. Дорожки могут быть длинными и короткими, широкими и узкими.

## **"Снежные горки"**

Мама предлагает ребенку собрать в горку снег сначала одной ногой, а затем другой. Потом они вместе сравнивают, какая горка больше. Можно проделать то же самое руками.



### **"С кочки на кочку"**

Мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 см. Расстояние между кругами - 40-50 см. Малышу надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг). Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

### **"Сбеги с горочки"**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом сбежать вниз, к ней в руки.

### **"Меткий стрелок"**

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга, учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить куличик. Мама должна показывать пример своему ребенку: вместе с ним кидать снежки и стараться попасть в цель.

### **"Катание с горки"**

На пологом склоне малыш тренируется кататься на санках. Мама учит его правильно направлять санки с горки.

Для самостоятельных поездок малыша нужно выбирать пологие горки, где нет большого скопления детей, чтобы ребенка никто не испугал и не ударил.

Мама должна внимательно следить за тем, как ребенок катается



# КАК ГУЛЯТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Все мамы знают - ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?

## Почему ребенку нужно много гулять?

1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.

2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.

3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.

4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.

5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.

6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка - это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

## 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 ведерко. 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.





## **"Ледяные дорожки"**

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

Более смешной и привлекательный вариант для малыша: мама берет ребенка за руки с двух сторон и прокатывает его по ледяной дорожке.

## **"Барьеры"**

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыш быстро перебирается через все барьеры, не задев их.

## **"Детский хоккей"**

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Мама показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

## **"Скати с горочки"**

Мама сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Малыш должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного. Можно катать с горки любимую игрушку на маленьких санках.



# Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой

Как здорово, что в нашей стране есть настоящая снежная зима!

Природа подарила нам такие чудеса, как снег и лед.

Снежные сугробы, сосульки, ледяные глыбы не только необыкновенно красивы, но и очень интересны!

Ведь можно придумать много занимательных веселых игр и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие.

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась на славу? Хорошее настроение, подходящая одежда и немного фантазии!

## Одежда для игр зимой

Выбирайте для прогулки удобную, практичную, довольно теплую и водоотталкивающую одежду. Детей надо одеть так, чтобы они могли активно двигаться и при этом не замерзли.

Есть одно простое правило: посмотрите, сколько слоев одежды надето на вас – столько же наденьте и на детей. Если часть прогулки ребенок сидит в коляске или на санках, добавьте один слой одежды. Не забудьте взять с собой запасные варежки. Ну вот, теперь мы готовы отправиться на нашу необыкновенную прогулку.

## Что взять с собой на зимнюю прогулку?



С собой можно взять ведро, лопатку для снега, санки, ледянку, формочки, грузовик. И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть самые веселые моменты вашей зимней прогулки.