

Прогулки зимой с детьми.



Прогулки зимой - это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку,

где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи. Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Итак про одежду

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Самое надёжное средство от холода - воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. 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.

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Горки

Дети любят кататься с горок. Они сами решают, как им лучше скатиться. Ваша задача следить, чтобы дети не причинили друг другу травм. Взрослые должны контролировать расстояние между детьми. Не разрешайте ребенку катиться до тех пор, пока другой малыш 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.



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.



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 малыш 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.

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 малыш тоже теперь будет напоминать ангелочка или снежного человечка.

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года - всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

