

## Консультация для родителей

### «Как сделать зимнюю прогулку родителей с детьми приятной и полезной»

Выполнила: воспитатель

Булатова Е.А.

Солынина Е.В.

Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре. Как же сделать зимнюю прогулку родителей с детьми приятной и полезной?

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Для этого необходимо соблюдать некоторые правила при прогулке с детьми:

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;
- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке;

После активного движения необходим небольшой отдых. Можно предложить отгадать загадки.

1. Меня не растили.

Из снега слепили.

Вместо носа ловко

Вставили морковку.

Глаза – угольки.

Руки – сучки.

Холодная, большая,

Кто я такая?

- снежная баба –

2. Он вошел – никто не видел,

Он сказал – никто не слышал.

Дунул в окна и исчез,

А на окнах вырос лес.

- мороз –

3. Ног от радости не чуя,



С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе  
Кто помог мне в этом?

- лыжи -

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.



Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители боятся лишней раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям.

Предлагаем вам несколько простых идей как заинтересовать ребенка во время прогулки на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

### **Фигуры из снега**

Слепить Снеговика или Снежную бабу - это самая лучшая забава для детворы. Конечно, активная помощь родителей здесь очень приветствуется. Чем больше помощь с вашей стороны, тем выше получится снеговик. Подскажите детям, как и чем лучше украсить Снеговика. Возьмите заранее из дома пуговицы для глаз, морковку для носа, ленту для шарфа и т.п. Если снега не много, или ваш ребенок еще совсем мал, то вместо снеговика можно слепить гусеничку, выстроив в ряд небольшие по размеру снежки. Или сделать ёжика, воткнув в снежный ком множество маленьких веточек.

Еще одна веселая идея для игры на улице - рисование снегом. Рисовать можно на стене дома, на забор и даже на дереве.

### **Игра "Попади в цель"**

Зимняя игра в снежки - любимая забава для всех мальчишек. Но необязательно кидать снежки друг в друга. Можно обозначить цель и стрелять снежками в неё, развивая меткость и глазомер. Цель можно обозначить на дереве или стене. Для самых маленьких можно играть в упрощенный вариант: обозначить цель на снегу, очертив круг, и кидать снежки в центр круга.

### **Покормить птиц**

Зимой, как правило, дети вместе с родителями делают традиционную **кормушку для птиц**. Но кормление птиц зимой можно

превратить в интересную зимнюю игру. Вам понадобится некоторое количество разных видов круп: пшено, гречка, кукурузная крупа, овес, пшеничка, семена подсолнечника и т.п. Для начала пусть ребенок нарисует на снегу палочкой простой рисунок из нескольких деталей. А затем предложите ему раскрасить этот рисунок при помощи разных круп. Так удастся и птиц покормить, и ребенка развлечь.

Малыши могут рисовать одним видом крупы, рисуя только контур рисунка. Для этого нужно мелкую крупу (пшеничку, кукурузную крупу) насыпать в пластиковую бутылку, а в крышечке сделать отверстие. Такие рисунки по возможности лучше "рисовать" там, где их будет хорошо видно из вашего окна. Придя домой с прогулки, ребёнок будет с радостью наблюдать за прилетевшими пернатыми поклонниками, которые по достоинству оценят его творчество.

Еще одна зимняя забава для ребёнка - это развешивание для птиц съедобных бус. Чтобы их сделать нужно взять сушеные ягоды, маленькие сухарики, кусочки сала, в общем то, что есть подходящее у вас на кухне и нанизать их на толстую нитку или проволоку. Кроме пользы для птиц, будет польза и для детских ручек. Такие бусы можно развесить на дереве, а можно ими украсить вашего Снеговика.

### **Игры на снегу**

Ровная поверхность выпавшего снега - все равно, что огромный белый лист, на котором можно писать и рисовать. Предложите ребенку написать большими буквами своё имя, а затем протоптать их ножками. Таким образом, можно познакомить и [выучить с ребенком не одну букву](#).

Используя веточки, палочки, камушки или шишки на снегу можно поиграть в «крестики – нолики». Для игры на улице зимой можно использовать совсем не зимние игрушки. Из формочек для песка можно строить снежные куличики, на ледяных горках можно кататься, используя надувные круги и матрасы. Можно даже мыльные пузыри надувать. При сильном морозе они замерзают, превращаясь в тончайший хрустальный шар.

Можно протоптать лабиринт в снегу и играть в догонялки, бегая только по протоптанным тропинкам.

Ну и конечно санки, крепости, горки никто не отменял.

Не стесняйтесь, делитесь в комментариях своими идеями для прогулок и игр на улице зимой.

### **«Наперегонки»**

Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто



добежит до цели первый – пусть получит приз.

#### **«Ангел»**

Маленькие дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого малышу надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ. Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.

#### **«Снежные цветы»**

На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора для надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки. Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе - и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.

#### **«Яркая ледяная дорожка»**

Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – достаточно поместить их в горячую воду на пару секунд – и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку. А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.

Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем лепку снеговиков, отгадывание следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой.

***Главное – побольше фантазии – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего ребенка!***

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

Варенин И.Е. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»

Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2010 г.

Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» /

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДОУ» /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.