

Консультация для родителей «Зимние прогулки с детьми»

Подготовила воспитатель
А.Н. Пурлова

Что нужно, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд. Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. 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. Не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Чем же можно заняться на прогулке зимой? Можно поиграть в следующие игры:

«Скульпторы». Одно из самых любимых занятий детей зимой-лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки). Из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок». Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши - получилось.

«Необыкновенные художники». Рисовать на снегу можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно-водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями». Расскажите ребёнку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги!»

«Снежинки». Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. А что такое снежинка? Это всего лишь замерзшая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство?

«Разведчики». Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет

интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа) будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

Зима - отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Чтобы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

Правила катания на санках, ледянках:

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.
7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

Необходимо познакомить детей с некоторыми правилами:

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из-за которых можно заболеть.
2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.
3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.
4. Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги. Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

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