

## **Консультация для родителей «Пора зимних прогулок».**

*Морозная русская зима* – замечательное время для укрепления здоровья! Легкий морозец, подвижные игры на воздухе – хорошее закаливание для малыша! А красота какая? Мягкий пушистый снежок спускается с небес, все деревья стоят как в серебре, земля укутана белоснежным одеялом.

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

Приучать детей выходить на улицу в любую погоду. Необходимо знакомить детей с зимой во время игр и наблюдений. На прогулке нужно привлекать внимание детей к состоянию неживой природы и замечать погоду. Наблюдения на прогулке могут быть разные – это наблюдение за снегом, за ветром, за птицами и т.д. Также родителям можно читать стихи про зиму, снег, заучивать стихи на зимнюю тему.

Зимние наблюдения на прогулке должно чередоваться с играми, в которых дети активно познают свойства льда и снега.

### **Время прогулки по возрасту.**

Врачи рекомендуют двух - четырехлетним детям гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов. Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета малыша.

### **Как одевать малыша.**

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка на прогулку. Самое главное правило - не слишком кутайте ребенка, когда собираете на прогулку зимой. Излишне теплая одежда приведет только к тому, что ребенок сразу вспотеет, а потом замерзнет. Чтобы во время прогулки понять, правильно ли вы одели малыша, потрогайте шею - если она горячая и потная - ему жарко. При перегревании защитные силы организма у ребенка снижаются, и есть риск при малейшем сквозняке получить сопли, кашель и температуру. И поэтому причина простуд часто не в переохлаждении, а в излишней одежде, в которой малыш потеет.

Детская одежда для прогулок должна быть легкой, удобной и не сковывать движения.

## **Зимние забавы**

\* Просто хрустеть ногами по снегу и дышать морозным воздухом - разве это прогулка? Для детишек можно и даже нужно организовать что-то веселое и увлекательное. Предлагаем пример игр на свежем воздухе в зимнее время.

### **Скульптуры из снега.**

\* Из снега можно лепить не только снеговиков. Мишки и зайчики, собачки и кошки также отлично получаются из белой липкой массы. Не забудьте прихватить на прогулку шишки, желуди, орехи и прочие предметы, которые помогут «оживить» ваши скульптуры.

### **Кормим птичек.**

\* Сделайте кормушки для птиц. Развесьте их недалеко от дома, и у вас всегда будет занятие для ребенка во время зимней прогулки. Малышам очень нравится кормить птичек и наблюдать за тем, как они клюют хлебные крошки.

### **Следы на снегу.**

\* На чистом снегу остаются отпечатки подошв. Из них можно сделать настоящие картины. Сначала протопчите с малышом круг, потом от него «лучи» — получилось солнышко. Можно «вытоптать» цветы и деревья. Заодно и ножки согреваются.

Свежий воздух крайне необходим для подрастающего организма, поэтому не пренебрегайте морозными деньками и с удовольствием совмещайте приятное с полезным!

### **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. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе.

## **Дорожки и лабиринты.**

✳ Найти нетронутый снег и вытоптать дорожки, они могут быть короткими и длинными, прямыми и извилистыми. А еще можно сделать настоящие лабиринты.

## **Попади в цель.**

✳ Целью может быть дерево, или нарисованная цель на заборе. Налепите снежков, а потом учитесь вместе бросать их в цель. Только не забывайте, что для начала ребенку нужно давать не очень сложное задание.

## **Формочки не для песка, а для снега!**

✳ Как ведерко, так и формочки для песка можно с легкостью использовать зимой. Да-да, не удивляйтесь. Можно просто набирать в них снег и делать снежные печенья. А можно научить вашего малыша подбирать нужную форму.

✳ Для этого выберите небольшую ровную снежную площадку и вдавите в снег формочки разной формы. Скажите, что это домик, в котором теперь живут формочки. «Наступил Новый год (или какой-нибудь другой праздник), — скажете вы, — и все формочки пошли в гости». С этими словами уберите их из домиков.

✳ На снегу останутся вдавленные следы. Теперь перемешайте формочки и скажите, что они пошли в гости, а когда вернулись, то никак не смогли вспомнить, кто где живет. Попросите вашего малыша найти домик для каждой из них. Ребенку нужно будет прикладывать формочки к отпечаткам в снегу и смотреть, чтобы они подходили по форме.

Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой. Главное – побольше фантазии и поменьше лени – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего ребенка!

**Воспитатель:**

**Божко Оксана Геннадьевна**