

## «Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!» (о важности зимних прогулок!)

В зимнее время года родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно. Но если внимательно осмотреться кругом, сколько можно обнаружить всего интересного в зимней природе! Мало того, что снег и лед необыкновенно красивы, так это еще и очень интересно. Ведь можно придумать много занимательных игр с ними и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие.

*Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?*

Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!



Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Используя удивительный строительный материал – снег, можно соорудить снежные постройки, которые не только вносят разнообразие в детские игры в зимний период, но и развивают у детей трудовые навыки.

*При сооружении построек руководствуемся следующими критериями:*

- постройки должны способствовать физическому, интеллектуальному и эстетическому развитию детей;
- быть относительно легкими в изготовлении и достаточно крепкими;
- соответствовать требованиям безопасности и возрасту детей;
- отражать интересы детей, выявленные в ходе опроса о том, чтобы они хотели видеть на участках;
- соответствовать игровой тематике.

Снежные сугробы, фигурки, горки, крепости побуждают детей к активной деятельности, поэтому на прогулке с ними можно провести много занимательных и познавательных игр.

1) Из снега можно лепить **пирожки** руками, а можно применить разнообразные формочки. Из ведерка можно сделать кулич: плотно утрамбовываем его снегом, переворачиваем, стучим лопаткой, убираем... получился высокий кулич. Кулич украшаем веточками и ягодками рябины.

Если снежный покров небольшой, то можно попробовать с детьми раскопать снег до самой земли и посмотреть, что под ним. А там... маленькое чудо — зеленая трава. Рассказать детям, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит.

2) «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) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно лепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость



3) «Следопыты». Зимой можно рассматривать с ребенком следы на снегу. Вот проехал трактор, тут пробежала собака, здесь прыгала птичка

4) «Разные дорожки». Если имеется нетронутая полянка со снегом, то можно сделать на ней различные следы самостоятельно: будто кто-то проехал на лыжах, петляющие следы, следы елочкой.



5) «Делаем кормушку». Сделать с ребенком кормушку для птиц — это и познавательная игра, и польза птицам. Для этого пригодится пакет из-под сока, молока или пластиковая бутылка, коробка из-под новогоднего подарка. Нужно вырезать большое аккуратное окошко, а лучше два (с противоположных сторон). Потом привязать красивую ленточку, на которую повесить кормушку. А

затем вместе с детьми повесить ее на дерево. И каждый раз на прогулку брать с собой немного корма.

**6) «Снежинки».** Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.



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

**8) «Снежная дуэль».** В эту игру интереснее играть втроем: мама, папа и малыш. Мама с ребенком- на одной стороне, папа- на другой. Но, конечно же, победит дружба.

**9) «Необыкновенные художники».** Рисовать на снегу – это так красиво! 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!

**10) «Знакомство с деревьями».** Расскажите ребенку, 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!»

**11) «Разведчики».** Настоящие разведчики ходят, не оставляя после себя следов, шагая след в след. Взрослый идет впереди, меняя размер шага или делая резкие повороты. А дети идут по следам: чем больше участников, тем игра веселее.

**12) «Крутые виражи».** На санках любят кататься все! А вот если разбежаться и резко развернуть санки, удержаться и не выпасть из санок смогут не многие. Но зато те, кто удержался – молодцы!



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.

**Семейный кодекс здоровья:**

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные – только вместе!

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

