Консультация для родителей «Прогулки с детьми зимой»

Любая мама знает, как важно гулять со своим ребенком. Однако не все дети проводят на свежем воздухе достаточное количество времени. Более того, с каждым годом они бывают на улице всѐ меньше, и проблема уже вызывает озабоченность у врачей. И это не удивительно, ведь дома так много всего интересного: интерактивные игрушки, мультфильмы, компьютерные игры, Интернет. В современном мире картинок на движения остаѐтся совсем мало времени. Лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых, являются прогулки на свежем воздухе. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Гуляя на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. На прогулке ребенок узнает что-то новое, дети очень любознательны и постоянно нуждаются в новой информации, это развивает память и мышление. Желательно гулять с ребенком 3-4 часа в день. Играть на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно! Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье. Зима. Зима – это отличное время для прогулок.

20 ЗИМНИХ ИГР с ДЕТЬМИ на СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

1.Катание с ледяной горки и на санках

Кататься с горки можно не только на санках - для этой цели прекрасно подходят, например, шины от автомобилей, очень хорошо скользит с горы, позволяя развивать приличную скорость, кусок линолеума.

2. Ангелы

Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья.

3.Следопыты

Дети любят рассматривать собственные следы на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

4.Следы снежного человека

Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека.

Оденьте их поверх зимней обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.

5. След трактора

Оказывается, не все знают, как на снегу сделать следы трактора.

6. След в след

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

7. Рисование на снегу палочкой

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.

8. Новогодне-зимние находилки

Находилки - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?
Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фото отчет.

9. Стрельба в цель

Если снег влажный и по нему не очень удобно кататься, то самое время поиграть в стрельбу по мишеням, ведь ребенок будет много двигаться и при этом не придется бегать на далекие расстояния, а вдобавок малыш разовьет меткость и отшлифует координацию движения. Вначале следует налепить боевые снаряды, заготовив достаточное количество снежков, затем можно выбрать укромное местечко под навесом и начать «обстрел» неживых мишеней. Целью может быть, к примеру, дерево, круг нарисованный снегом на стене дома и т.д.

10. Работа с лопатой

Если летом лопатой можно поработать лишь в песочнице, то зимой на улице просто масса «сырья для перекапывания». Приобретите для своего «юного труженика» небольшую лопатку, превышающую размеры песочных лопаток. И перед тем как отправиться на прогулку, предложите малышу сделать доброе дело и расчистить от снега дорожку перед подъездом или к детской площадке.
Если малышу понравиться это занятие, можно продолжить свои раскопки в

снегу, к примеру, на перегонки с другими малышами, рыть ямки в сугробе, с противоположных сторон навстречу друг другу. Наверняка дети будут очень рады, увидев друг друга сквозь маленький туннель, прокопанный собственноручно!

11. Помощники Деда Мороза

Для этой игры также понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите малышу, что зимой Дед мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано серебристым чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мерзли на морозе. Предложите малышу с друзьями посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки». Можно засыпать снегом и выглядывающую травку и небольшие кустики.

12. «Снежковая эстафета» - групповая игра с призами.

Для этой игры потребуется две команды с равноценным количеством участников в каждой команде. Заранее можно захватить из дома несколько конфет, равное числу участников: для победивших это будут призы, а для проигравших участников утешительные подарки. Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку. По команде игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

13. Перестрелка

Площадку для игры делят на 4 равные части. 2 средние - нейтральная зона, туда заходить нельзя. Команды располагаются в противоположных крайних частях. По свистку начинается перестрелка. Игрок, в которого попал снежный ком, выходит из игры. Побеждает та команда, которая быстрее выведет из строя всех соперников.

14.Снежок

Эта игра-считалочка служит для выбора водящих игроков. Но, т. к. она абсолютно зимняя, она и попала в эту статью.
Игроки встают в круг. В центре круга - ведущий. Он дает одному из игроков снежок. Ведущий начинает говорить считалку, а игроки в это время, следуя ритму считалки, передают снежок по кругу:
Мы снежок, снежок катаем,
Дружно до пяти считаем -
Раз, два, три, четыре, пять -
Тебе водящим не бывать.
(Эта концовка применяется тогда, когда выходят те, кому не суждено быть

водящим.)
Или другая концовка:
Выходи водить опять.
(Тогда у кого снежок, тот водящий.)
Также можно разбиваться на команды, играют, пока не выйдет половина игроков, это и будет одна команда. Оставшиеся игроки - другая.

15. Снеговик-раскраска

Вам понадобятся: любые водорастворимые краски (акварель, гуашь или пищевые красители для пасхальных яиц); пластиковые бутылки из-под воды с крышками (по количеству цветов); вода из-под крана.
Готовую краску разливаем по пластиковым бутылкам. В каждой крышке делаем по нескольку отверстий и закрываем ими бутылки. Кстати, на пару бутылок можно надеть насадки с пульверизатором - получится спрей с красящим раствором. Итак, бутылки готовы, снеговик слеплен, можно начинать самое интересное - раскрашивать! Сначала покажите детям, как пользоваться бутылками - как их направлять и с какой силой нажимать, чтобы жидкость резкими струями лилась сквозь дырочки, и чтобы спрей разбрызгивал краску. Начните с рисования глаз, бровей и губ снеговика, затем можно «одеть» его во что-нибудь нарядное и яркое, а после - создать окружение на снегу, нарисовав, например краской тропинки.

16. Гонки игрушек

Дети очень любят состязания, даже если в главной роли выступают их игрушки.
Взяв в руки лопату, соорудите широкие дорожки, чтобы по ним смогли проехать санки. В принципе, их можно и протоптать. Площадка должна быть ровной, без склонов и больших кочек. Каждому участнику гонок необходимо провезти на санках свою любимую игрушку по всем дорожкам, не уронив и не потеряв ее. Цель - приехать к финишу первым. Если желающих соревноваться больше, чем дорожек, или ширины не хватает для нескольких участников сразу, то гонки можно провести поэтапно. Не забудьте приготовить приз для победителя и поощрительные призы для остальных участников.

17. Лабиринт или туннель

Эта игра для большой площадки, на которой снежными комками выкладываются стенки лабиринта (высота стенок может быть от 20 см до 1 м), чем лабиринт больше, тем интереснее. Для большей крепости стенки лабиринта можно полить водой и подождать, пока они заледенеют. К лабиринту или в нем самом можно сделать несколько туннелей, чтобы еще больше усложнить его прохождение.
Когда лабиринт построен, его можно проходить на скорость, а можно бродить по нему просто ради интереса.

18. Снежные пузыри

В хорошую зимнюю погоду, а именно, когда на улице нет ветра и сильный мороз, возьмите с собой мыльные пузыри. Когда вы выдуете мыльный пузырь, у вас будет возможность понаблюдать, как моментально на шаре начинают образовываться мелкие ледяные узоры. Можно взять соломку и надув шарик «положить» его на скамейку - затем наблюдать, что будет дальше. Этот удивительный опыт вы можете подкрепить рассказом, о том, почему летом идет дождь, а зимой снег. Как в облаках образуются снежинки. И конечно, о том, что каждая снежинка уникальна (как и человек) и второй одинаковой снежинки не найти. Также на прогулку можете взять с собой лупу, ребенок с удовольствием будет рассматривать снежинки на варежке, куртке или скамейке.

19. Лепка снеговика

Одно из самых любимых занятий детей зимой - лепка из снега. Этот процесс будет веселее, если взять из дома какие-нибудь предметы (морковку, большие пуговицы, старый шарф или поломанные солнцезащитные очки). Представляете, какой интересный получится снеговик?
Чтобы ему было не скучно, слепите ему подружку - снежную бабу. Ей можно надеть платок, а на шею повесить бусы из рябины. Красота!
Думаете, что из снега можно слепить только снеговика и снежную бабу? Ошибаетесь! Из снега можно слепить все, что угодно: черепаху, колобка, зайчика, мышку. А еще башню, ледяную горку, крепость из снежных комков

20. Кексы для Снегурочки

Игра подходит для самых маленьких. Из снега можно слепить 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.
Чтобы зимняя прогулка удалась