

## Как организовать прогулку с детьми зимой.

Чудесное время года - зима. Легкий морозец, деревья все в пушистом снегу, искрящемся в лучах солнца. Каждый зимний день кажется чудесным. Так хочется выйти с детьми на прогулку. Как же сделать зимнюю прогулку с ними приятной, но одновременно и полезной?

Зимних забав и развлечений хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и просто катание с горок, а игра в снежки - замечательны уже сами по себе, а если к этому еще добавить закаливающий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать. Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Они обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время.

Зимние подвижные игры и забавы с санками любят дети всех возрастов. Конечно, самая известная забава – катание на санках с гор. Как здорово – мчаться вперед по крутой горке.

### **Попрыгунчики около санок**

В эту игру можно играть вдвоем. Каждый стоит около своих санок. По команде взрослого дети начинают подпрыгивать на двух ногах возле своих санок, продвигаясь вдоль них.

### **Парное катание.**

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом можно поменять пары.

### **Саный поезд.**

Взрослые или дети постарше везут саный поезд - трое или четверо связанных друг за другом санок, на которых сидят малыши. Дети по очереди катают друг друга на санках, или двое едут на связанных между собой санках, а двое их везут. Потом они меняются местами.

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

### **Игровые упражнения на лыжах.**

#### **Пройди по кругу.**

Взрослый прокладывает лыжню по кругу диаметром 10—30 м. Дети по

очереди выходят на лыжню в месте, обозначенном флажком. Каждый должен пройти по лыжне полный круг и снова вернуться к флажку.

### **Воротики.**

На ровном месте поперек лыжни ставятся воротики — две составленные верхними концами под углом лыжные палки или два длинных прута. Подходя по лыжне к воротикам, дети сгибают ноги сильнее и проходят через них, стараясь не сбить. На круговой лыжне можно расставить несколько воротиков, которые могут быть разной высоты, тогда и пригибаться, проезжая в них, надо по-разному.

### **Чем дальше, тем лучше.**

Ребенок совершает 5—6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Если проводится соревнование между несколькими детьми, то выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

### **Кто первый повернется?**

Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По его команде: «Кругом!» — дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повертываться так, чтобы на снегу образовался рисунок звездочки.

### **Не наскочи.**

Предлагается спускаться на лыжах с горки так, чтобы не задеть лыжей, положенную на склоне шишку.

### **С горки вприсядку.**

Дети спускаются со склона на лыжах, глубоко присев (сильно согнув ноги). Чтобы удержать равновесие, надо слегка нагнуть плечи вперед.

## **Игровые упражнения на коньках**

### **Пружинки.**

После разбега ребенок пробует скользить на двух ногах по прямой. Во время скольжения старается сделать 3—4 пружинистых приседания, вынося руки вперед. Задание повторяется 4—5 раз.

### **Кто дальше?**

Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу бегут до линии, а затем скользят по прямой на двух или на одном (в зависимости от задания) коньке. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

### **Нарисуй на льду елочку.**

Дети катаются на слегка заснеженном льду, скользя то на левом, то на правом коньке так, чтобы на льду оставался рисунок елочки

### **Догони меня!**

Ребенок скользит за взрослым, стараясь его догнать. Взрослый увертывается от ребенка, скользит спиной вперед, чтобы видеть его.

## **Кто сумеет сделать кружок?**

По приглашению взрослого, играющие по очереди разбегаются и скользят на двух ногах по окружности вправо и влево, стараясь сделать полный круг.

Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

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

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

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 выпустить 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.

Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда ребенок на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа.

### **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 детям отгадать загадки.

Кто, угадай-ка, седая хозяйка:

Тряхнет перинки - над миром пушинки? (Зима.)

Кто мостит на реке мосток без топора, без гвоздей и досок? (Мороз.)

И не снег, и не лед, а серебром зимой деревья уберет. (Иней.)

Он слетает белой стаей и сверкает на лету.

Он звездой прохладной тает на ладони и во рту. (Снег.)

Что за дворник удалой снег сгребал на мостовой?

Не лопатой, не метлой, а железною рукой. (Снегоочиститель.)

Вот серебряный лужок, не видать барашка,

Не мычит на нем бычок, не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош, а весной не найдешь. (Каток.)

Мои новые дружки и блестящи, и легки,

И на льду со мной резвятся, и мороза не боятся. (Коньки.)

Две новые кленовые подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги - и по большим снегам беги. (Лыжи.)

Все лето стояли, зимы ожидали.

Дождались поры - помчались с горы. (Санки.)

В зимний день среди ветвей стол накрыт для гостей. (Кормушка.)

Предлагаю Вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

### **«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.

Организация подкормки птиц зимой на прогулке вместе с детьми – занятие приятное, полезное и интересное во всех отношениях. И дети, и вы останетесь довольны, а уж про птиц, и говорить нечего. Ребенку сразу стоит объяснить, что есть птицы, которым нужна наша забота и корм, особенно в зимнее время года. Поверьте, что для ребенка это будет настоящим событием каждый день. Это откроет ему много эмоций и воспитает в нем ответственного, заботливого человека.

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