

«Организация семейных прогулок в зимний период».



Прогулки наших детишек на свежем воздухе важны в любое время года и имеют большое значение для их развития, способствует укреплению детского организма, повышению аппетита.

Согласно требованиям СанПиН весь год прогулки в детском садике проводятся ежедневно. Рекомендуется организовывать прогулки дважды - в первую половину и во вторую половину дня, общей продолжительностью 3-4 часа. Если температуру воздуха ниже минус 15°C и скорость ветра больше 7м/с продолжительность прогулки можно сократить.

Прогулки должны проходить не только в детском саду. Детям очень важно проводить как можно больше времени с родителями.

Игры и различные упражнения для детей с участием их родителей, например зимние, могут помочь решить проблемы эмоциональных отношений между вами и вашим ребенком, подарить радость и восхищение от совместной деятельности.

Прогулка — это источник новых интересных впечатлений и ярких эмоций. Если родители продумают игры на прогулке с малышом заранее, то после прогулки ребенок будет чувствовать себя активным и веселым, обязательно узнает много нового, а родители разделят радость игры со своим ребенком.

Чтобы родителям было проще, а деткам интереснее я предлагаю несколько вариантов зимних игр, которые будут очень интересны как ребенку, так и его родителям, одновременно развивая у него ловкость, выносливость и смелость.

Примеры зимних игр для детей с участием родителей

1. «Зайка-попрыгайка»

Игра заключается в следующем — мама рисует на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между ними может достигать 40–50 сантиметров. Ребенок выступает в роли серенького зайчика. Ему надо прыгать с кочки на кочку (т.е. из одного круга в другой круг), его задача - побыстрее перебраться с первой на последнюю кочку. Обратите внимание: ребенку нужно отталкиваться обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

2. «Скорее к маме»

Предложите ребенку забраться на небольшую горку с небольшим пологим склоном, а потом не очень быстро сбегать вниз, к вам в руки. Простое задание, вы удивитесь

насколько это интересно детям!

3. Игра «Ледяные дорожки»

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

4. «Детский хоккей»

Любимая игра пап и сыновей. Для игры вам нужен детский набор для хоккея или несколько палочек и фантазия папы. Папа показывает ребенку, как нужно держать клюшку, как правильно бить ею по шайбе и куда надо целиться, чтобы попасть. Эта игра любима как мальчикам, так и девочкам.

Маленькие детки не могут долго играть в одну и ту же игру. После развлечения, которое потребовало от ребенка большого расхода энергии, можно прогуляться по парку, отдохнуть или перевести игру в спокойное русло. Однако, это не значит, что родителям надо брать малыша за руку и медленно ходить с ним по дорожкам. Предложите ему поиграть в более спокойную игру.

5. «Снежная крепость»

Увлекательное мероприятие для детей любого возраста строить крепость, можно делать её при помощи ведерка и лопаток, или же из больших снежных шаров. Крепость можно построить не только из снега, лед тоже подойдет. Если вы за городом и у вас много чистого снега, то можно попробовать слепить иглу. А попутно рассказать малышам, зачем строили такие дома и где в них жили.

6. Игра «Следопыты».

Интересная игра для продолжения знакомства с окружающим миром. Вначале — найдите несколько картинок со следами на снегу разных животных. Когда рассмотрите их вместе с ребенком — смело идите на прогулку. Хорошо, если есть возможность погулять по лесу, за городом. Может вам улыбнется удача и вы сможете увидеть следы зайца, белки, птиц или даже лисы.

7. Снежные скульптуры.

Самое распространенное занятие — это лепить снеговика. Но можно придумать и множество других композиций, например, ежик (слепить шар из снега, из сухих веточек сделать колючки, из камешков — носик, ротик и глазки), лягушка (два овальных шара поставить друг на друга и дополнить скульптуру лапками, глазками, широким ртом из веток).

Если вам хочется, чтобы проезжающие мимо люди еще больше восхищались вашим творением, то принарядите ваших снеговиков. Шапка и шарф вполне традиционные украшения для снеговиков, а что вы думаете о том, чтобы повязать вашей снегурочке на голову платок или надеть большую дамскую шляпу? Возможно, ей придется кстати кухонный фартук и деревянная ложка.

8. Рисунки на снегу.

Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Детки постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики для солнышка, волны для рыбки).

Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо!

9. Снежные краски.

Для разнообразия ваш снег можно сделать цветным. Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда пищевого красителя. Дайте ребенку несколько таких стаканчиков с разными красками. Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки.

Это очень удобный момент познакомить ребенка с особенностями цветовой гаммы.

С помощью обычной пипетки и подкрашенной воды можно рисовать картинку на снегу. Можно раскрасить готовую скульптуру из снега.

10. Снежки.

Игра в снежки еще никого не оставляла равнодушным!

Прыжки в снег.

Поваляться в снегу любят все ребята! Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

11. Покатались санки!

Санки и снег так же неразделимы, как мороженое и вафельный стаканчик.

Придумайте разные забавные способы катания. Например, можно покатать на санках куклу.

Катание на санках даже можно превратить в соревнование.

12. Попади в цель.

Наберите снега и слепите из него снежки. Подготовьте цель – ею может быть дерево или круг в снегу. Пусть ребенок метко попадает в цель.

13. Пятнашки.

Попытайтесь идти след в след друг за другом таким образом, чтобы сначала Ваш ребенок наступал на ваши, а затем вы на его следы. Если вы гуляете в целой компании неугомонных ребятешек, организуйте с ними парад!

14. Покорми птичек.

Познавательное и полезное занятие — кормление птиц зимой. Если ваш папа — мастер на все руки, то вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки.

А можно и просто покидать крошки птичкам, рассказывая ребенку, интересные факты из жизни птиц и зверей.

15. Помощник.

Зима — время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопату

соответствующего размера. После сгребания снега лопатой можно подмести лавочки и качели веничком – это доставит большое удовольствие ребенку.

Главное — показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать.

Зимние детские развлечения на этом не ограничиваются. Существует огромное количество игр на снегу, начиная с простой игры в снежки и заканчивая целыми видами спорта (лыжи, коньки, хоккей, и т.д.).

Зима – отличное время для совместного досуга с детьми. Подскажите своему ребенку, как провести зимние деньки с пользой и интересом. Пусть зимние детские игры будут в жизни малыша одними из самых приятных воспоминаний.

