



# *Прогулка с пользой*

*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
МАДОУ «Морозка»  
г. Красноярск*

# *Значении прогулки для детей.*

- прогулка позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. В первую очередь на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.*
- пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.*
- прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.*
- прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Во время прогулки дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях.*

- прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Во время прогулки дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях.

Также прогулка способствует умственному развитию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

*Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.*



## *Когда гулять нельзя?*

- Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.*
- Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!*



# *Как одевать ребенка на прогулку?*

*Существует система «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.*



# *Признаки перегрева ребёнка.*

- Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;*
- на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже  $-8^{\circ}$ ;*
- слишком теплая, почти горячая спина и шея;*
- очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).*



# Как определить, не замерз ли?

— Основной критерий — поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.

— ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению)

— опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.





# Варианты игр с детьми на прогулке:

## Игра «Кто как ходит?»

- *Взрослый называет малышу животных, птиц, предметы. Задача ребёнка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: «Зайка». Малыш должен прыгать вперёд, «Мишка» — идти, косолапя и вперевалочку, «Самолёт» — бежать с расставленными руками, «Солдат на параде» — идти, поднимая ноги. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.*



# *Игра «Птичка»*

*Дети изображают птичек сидя на корточках. Взрослый поёт:*

*Села птичка на окошко.  
Посиди у нас немножко!  
Подожди не улетай.  
Улетела птичка... Ай!*



*Как только прозвучат последние слова, ребёнок птичка улетаёт, помахивая крылышками-руками.*

# *Игра «Зимние забавы»*

*Взрослый произносит слова:*

*Возьмём снега мы немножко,*

*Снежки слепим мы в ладошках.*

*Дружно ими мы бросались —*

*Наши руки и размялись.*

*А теперь пора творить,*

*Бабу снежную лепить.*

*Ком за комом покатали,*

*Друг на друга водрузили.*

*Сверху третий, малый ком.*

*Снег стряхнули с рук потом.*

*Ребенок повторяет стихотворение*

*и выполняет движения согласно тексту.*



# *Игра «Помощники Деда Мороза»*

*Для этой игры понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите ребёнку, что зимой Дед Мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано чистым снегом. Он заботливо укутывает кусты и деревья в снежные шубки, чтобы они не мёрзли на морозе. Предложите ребёнку с друзьями снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки».*



# Игра «Снежные шары»

*Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии.*

*Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит:*

*«Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай».*

*Все начинают бросать снежки в снежные шары.*



# Игра «Кто быстрее?»

*Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Все бегут наперегонки к снеговика. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговика и дотронулся до него.*



## *Игра «Санные горки»*

*Необходимо напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначить две линии. За первую линию становятся родители и ребёнок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Игрущие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии.*

*Победителем*

*считается игрок, который первым пересёк финишную черту.*



## *Игра «Движущаяся мишень»*

*На площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга обозначаются две линии. За одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков. За другую линию становится мама. Мама начинает двигаться*

*вдоль линии. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. По окончании метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.*





## *Игра «Кружева на снегу»*

*Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.*



# *Игра «Волшебные очки»*

*Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может видеть только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет «все круглое» — это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в «квадратные», «треугольные» и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.*



*Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке!. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и вас самих, а совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями!*