

О пользе прогулок зимой.

*Наши окна кистью белой, дед мороз разрисовал!
Снегом полюшко одел он, снегом садик закидал.
Снег пушистый, мягче ваты, отряхнёмся побежим.
Мы весёлые ребята! От мороза не дрожим!*

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место.

Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение, является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Для того, чтобы зимняя прогулка удалась нужен подходящий наряд!

Немного про одежду:

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Предлагаю следующие игры:

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега.

Из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. Но когда придет весна согреет солнышко, она снова проснётся.

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки. А чтобы

лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги!

«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.

Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организма;
- + содействует закаливанию и профилактике простудных заболеваний;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе;
- + развивает способность отмечать сезонные изменения;

Гуляйте со своими детьми и получайте от прогулок удовольствие!



п. Сусанино декабрь 2018 год