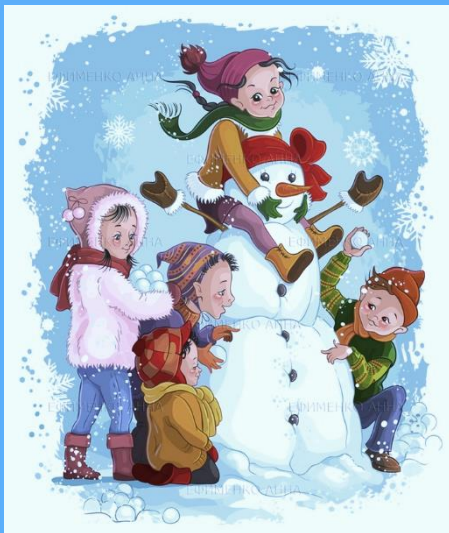


# ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ



Все родители гуляют со своими детьми. Малышам нужен свежий воздух. С этим никто не спорит. Тёплое лето осталось далеко позади. На пороге зима — мороз, снег, короткие прогулки и замёрзшие носы. Чем же занять детишек в это время года? Как организовать прогулку так, чтоб всем было тепло и весело?

Врачи рекомендуют трёх — четырехлетним детям гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов. Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета малыша.

## Прогулка зимой = здоровье

- ❖ Зимой дети страдают нехваткой витамина D, которым так щедро с нами делится летнее солнышко. Поэтому зимой в хорошую погоду, когда все-таки показывается солнышко, просто необходимо выводить детей на прогулку и подставлять ему свои щечки, такие прогулки будут прекрасным способом профилактики рахита у детей.
- ❖ У вас есть все шансы забыть про уговаривание вашего ребенка поесть. Ведь после зимней прогулки, аппетит приходит сам собой.
- ❖ Зимние прогулки — обладают прекрасным, иммуностимулирующим и закаливающим действием! Гуляния зимой — это один из способов укрепить иммунитет ребенка.
- ❖ Самая распространенная ошибка мам при прогулках зимой заключается в перегревании ребенка. Ведь кажется, что на улице мороз и ребенка нужно закутать в кучу теплой одежды. Поверьте, перегрев гораздо опаснее - и закутанный ребенок вспотеет, и при переодевании его обдаст прохладным воздухом. Если же ребенок одет по погоде, то прогулки зимой принесут ему только пользу и закалят организм.

## Прогулка как способ развития и познания нового

Как можно больше разговаривайте со своим ребенком, с самых первых дней жизни. А на улице расскажите обо всем, что вы видите. Для деток постарше, можно придумывать много интересностей — расскажите ребенку о зимующих птицах, вы можете соорудить скворечник и приходить подкармливать птиц. По дороге в парк можно выучить стишок про снег, снеговика, Деда Мороза или Елку. Включайте фантазию и тогда ваши прогулки будут доставлять радость, как вам, так и детям.

Ученные проводили эксперимент и установили, что зимние прогулки по лесу (парку), в течение 50 минут улучшают память и концентрацию внимания на 20% чем, у тех, кто гуляет по улицам города. Так что старайтесь по возможности выбираться в парк и гулять там.



## Чем заняться зимой на прогулке

- ❖ кататься с горок на ледянке или на санках;
- ❖ пытаться подняться на эти горки по самому крутому месту, или по льду, или по самым глубоким сугробам;
- ❖ кататься кубарем, барахтаться в пушистом снегу;
- ❖ копать снег и делать куличики;
- ❖ лазать по вершинам сугробов;
- ❖ пинать ледышку по дорожке;
- ❖ играть в хоккей;
- ❖ кидаться снежками;
- ❖ лепить снеговиков, снежных медведей и котов, крокодилов и гусей;
- ❖ строить домики для мышки — из снежно-ледяных плит, из комков снега;
- ❖ сверлить палкой или ручкой от лопатки дырки в сугробах;



- ❖ топтать на снегу хитрые тропинки-лабиринты и по ним потом бегать;
- ❖ прокладывать следы — играть в экспедицию на Северный полюс;
- ❖ строить большие снежные крепости и дома;
- ❖ падать на спину в снег и махать руками — "рисовать ангелочков";
- ❖ рисовать палкой по снегу;
- ❖ поливать снег подкрашенной водичкой из бутылки;
- ❖ выкладывать по снегу разноцветные ледышки, чтобы получился узор;
- ❖ кидать руками или лопатой снег в воздух — очень красиво, особенно вечером под фонарем. При этом надо громко кричать "салют!" или "ура!" и постараться забежать под падающий снег;
- ❖ сажать ветки, упавшие с деревьев во время ветра, в снег;
- ❖ отдирать сосульки;
- ❖ водить новогодние хороводы вокруг всех елок, петь про елочку.

## Примеры подвижных игр зимой

**«Самый меткий»** — нарисуйте цель на дереве, наклейте снежков и бросайте. Можно усложнить задание: поставить ведро и бросать снежки в него.

**«Подарок деду Морозу»** — слепите с малышом разные снежные фигурки из песочных формочек, украсьте их рябиной, шишками, веточками или разрисуйте красками — подарок готов.

**«Дорожка»** — покажите ребенку, как можно проделать дорожку по снегу ногами, пусть он проделает то же самое. Покажите следы птиц и животных на снегу, расскажите, кто их оставил. Для малыша это будет очень увлекательно.

