Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №248» (МБДОУ «Детский сад №248»)

Рекомендации для родителей

«Как сделать зимнюю прогулку с ребенком приятной и полезной»

Подготовила:
воспитатель
Л.В.Пыжьянова

Барнаул

Для наших детей зима - долгожданная и любимая пора.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с **ребенком** интересно и увлекательно.

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима — не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от **прогулки**, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными.

- 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 рекомендуется проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- зимние игры - забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

Как организовать **зимние прогулки и сделать** их наиболее **интересными и полезными для детей**?

Для улучшения **прогулки** заранее нужно позаботиться о снаряжении.

- Одеть **ребенка в подходящую одежду**, чтобы ему было комфортно и ничто не сковывало движение.
- Взять запасные варежки или перчатки не только **ребенку, но и родителям**.
- Большое удобное ведерко, совочек или лопатку с длинной ручкой.
- И не одна **зимняя прогулка** не может обойтись без санок, которые любят все дети без исключения.

Попробуйте поиграть в специальные игры, задания, забавы, подходящие для **зимних условий**.

«Откуда дует ветер». Возьмите с собой на прогулку компас. Поверните так, чтобы ветер дул в лицо, и по компасу вместе с

ребёнком определяйте его направление. Через несколько дней ребёнок сам начнет определять стороны света.

«Зимние слова». Вы начинаете говорить слово, а ваш ребёнок заканчивает его. Например: снегов…(вик), снего…(ход), дед мо…(роз), вью…(га).

«Сосульки». Дети любят лизать сосульки и есть снег. Возьмите одну домой, поставьте в прозрачной баночке, а рядом баночку с питьевой водой. Когда сосулька (снег) растает, сравните цвет воды в этих баночках. Помогите ребёнку сделать полезный вывод.

«Разведчики». Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа) будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

«Необыкновенные художники». Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

Снежки

Дети лепят снежки и стараются попасть друг в друга. Бросать можно только в ноги. Как вариант: можно разделить детей на две команды. Выбывает из игры тот, в кого попадут снежком. Выигрывает та команда, у которой останется больше игроков.

Фигуры из снега

Слепить Снеговика или Снежную бабу - это самая лучшая забава для детворы. Конечно, активная помощь **родителей** здесь очень приветствуется. Чем больше помощь с вашей стороны, тем выше получится снеговик. Подскажите детям, как и чем лучше украсить Снеговика. Возьмите заранее из дома пуговицы для глаз, морковку для носа, ленту для шарфа и т.д.

Если снега немного, или ваш **ребенок еще совсем мал**, то вместо снеговика можно слепить гусенечку, выстроив в ряд небольшие по размеру снежки. Или **сделать ёжика**, воткнув в снежный ком множество маленьких веточек.

«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.

«Покормить птиц»

Зимой, как правило, дети вместе с **родителями** делают традиционную кормушку для птиц. Но кормление птиц зимой можно превратить в интересную **зимнюю игру**.

Вам понадобится некоторое количество разных видов круп: пшено, гречка, кукурузная крупа, овес, пшеничка, семена подсолнечника и т. п. Для начала пусть **ребенок** нарисует на снегу палочкой простой рисунок из нескольких деталей. А затем предложите ему раскрасить этот рисунок при помощи разных круп. Так удастся и птиц покормить, и **ребенка развлечь**.

Уважаемые **родители**, играйте со своими детьми на **прогулке**!

• Главное - побольше фантазии и поменьше лени – и **зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего ребенка**! Наградой за ваши совместные усилия будут не только удовольствие от **прогулки**, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье.

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья Ваших детей и Вас самих!