

## ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

### Уважаемые родители!

Желаем, чтобы прогулка зимой с ребенком принесла не только пользу, но и оставила много приятных воспоминаний?

Если на улице много снега и температура воздуха позволяет, можно смело отправиться на горку, прихватив с собой санки или ледянку. По дороге, чтобы не скучать полюбуйте красотой зимней природы.

Смастерите кормушки для птиц, используя пакеты из-под молока и сока. Готовые кормушки развесьте на деревьях возле дома и регулярно подсыпайте хлебных крошек или зерен. Изучайте на снегу следы птичек и животных.

Растворите в воде цветную акварель, залейте получившуюся краску в пластиковую бутылку, проделав в крышке дырочку, и отправляйтесь создавать рисунки-шедевры на снегу. А можно прихватить с собой разноцветные ледяные фигурки, приготовленные заранее дома (вместе с ребенком). На улице из льда можно выкладывать сказочные узоры. Если при заморозке в каждую форму опустить петельку из ниток, то в итоге получатся ледяные елочные игрушки, которыми на прогулке можно украсить куст или дерево. Главное, что в украшении принимал участие сам малыш, а поэтому выбирайте такое дерево, чтобы ребенок сам мог дотянуться до веток.

Когда на улице лежит снег и светит солнышко, берите фотоаппарат и делайте красивые снимки зимнего пейзажа. Пусть ребенок сам выбирает что снимать. Распечатав особо удачные снимки, можно украсить стены вашей квартиры.

Конечно же, как зимой без снеговика! Надоело лепить обычного снеговика? тогда слепите сказочного героя, которого знает ваш ребенок. Творите вместе с малышом, используя при этом любые подручные материалы: шишки, ветки, нитки, пуговицы, камешки, пластиковые стаканчики, крышечки и т.д. Все зависит от вашей фантазии и фантазии вашего малыша.

Как видите, зимой полно интересных занятий, которые доставят радость вам и вашим детям, все зависит от желания и настроения. Вы наверняка сможете добавить к этому списку оригинальные идеи зимней прогулки, учитывая предпочтения своего ребенка.



варианты зимних игр, которые помогут ребенку не  
скучать

и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у  
него ловкость, выносливость

#### **«С кочки на кочку»**

Мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 см.

Расстояние между ними 40-50 см. Малыш выступает в роли  
зайчика. Ему надо прыгать с кочки на кочку.

#### **«Сбеги с горочки»**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую юрку  
с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней.

#### **«Меткий стрелок»**

Вместе с ребенком сделайте куличики из снега, выстроить  
их в ряд, поместить друг на друга. Научить лепить снежки,  
предложить снежком попасть в куличик.

#### **«Барьеры»**

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в  
барьеры различной величины. Ребенок быстро  
перебирается через барьеры, не задев их.

**«Ледяные дорожки»** Эта игра помогает ребенку  
удерживать равновесие на льду. Выполняется с помощью  
взрослых.

#### **«Крепость»**

Вместе с ребенком строится снежная крепость. Попросите  
ребенка принести снег в лопате, учите его делать снежки.  
Покажите, катая маленький снежок, как он становится  
большим комом. Ставьте большие комья друг на друга.

#### **«Ходьба на лыжах»**

Учите ребенка ходить на лыжах переменным скользящим  
шагом. Выполнять поворот на месте. Подниматься  
ступающим шагом, полу ёлочкой. Перед спуском сгибать  
ноги, наклонять туловище вперед, руки отводить назад.





## Рекомендации родителям по организации зимней прогулки с детьми

Холод, снег, гололед - часто родители по этим причинам отказываются выходить с детьми на улицу, боясь, что они могут простудиться, наглотавшись воздуха, или просто промерзнуть. На самом деле, детям очень интересно проводить время в зимнюю пору на свежем воздухе.

Зимняя прогулка чарует своей красотой, дарит сказочное настроение и сулит массу удовольствий! Но нередко взрослые, прежде чем выйти на прогулку, задумываются о том, правильно ли они одели ребенка, сколько времени нужно гулять в зимнее время года?

Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело насколько частые и длительные прогулки нужны зимой? По рекомендациям педиатров, дети от 2-х лет должны находиться на улице примерно от 1 до 1,5 часов ежедневно. При этом даже при температуре за окном -15 градусов прогулки только приветствуются. Исходя из таких рекомендаций, старайтесь организовать прогулки со своим ребенком зимой продолжительностью не менее получаса, но при этом выходить гулять нужно два раза в день. Это именно то минимальное время, которое благоприятно повлияет на состояние ребенка и позволит укрепить его иммунитет.