

Как сделать зимнюю прогулку приятной и полезной.

Зима очень красивое время года. Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре. Дети очень любят зиму и зимние прогулки. Но вот как же сделать зимнюю прогулку родителей с детьми приятной и полезной?

Любимое зимнее развлечение детей = санки. Но можете попробовать научить ребенка спортивным играм, таким как катание на лыжах и коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Дети любят также подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители играя с



детьми, не заметят. Как пролетело время, и не успеют замерзнуть поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детям. Для этого необходимо соблюсти некоторые правила при прогулке с детьми:

= 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 следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;

= для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

= зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

После активного движения необходим небольшой отдых.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метёлочками, они вам пригодятся на прогулках.



Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребёнком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Активный отдых зимой на свежем воздухе составляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье. И поэтому зря многие родители боятся лишний раз выпускать ребёнка на улицу, опасаясь, что он простудится и подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух лучшее лекарство от всяких болезней и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно одеть ребенка в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений= и вперед к новым свершениям.

Предлагаем Вам несколько простых идей как заинтересовать ребенка во время прогулки на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

Фигуры из снега.

Слепить Снеговика или Снежную бабу = это самая лучшая забава для детворы. Конечно, активная помощь родителей здесь только приветствуется. Чем больше помощь с вашей стороны, тем выше получится снеговик. Подскажите детям, как

лучше украсить Снеговика. Возьмите заранее из дома пуговицы для глаз, морковку для носа, ленту для шарфа.



Если снега не очень много можно слепить гусеничку, выстроив в ряд небольшие по размеру снежки. Или сделать ёжика, воткнув в снежный ком множество маленьких веточек.

Еще одна веселая идея для игры на улице= рисование снегом. Рисовать можно на стене дома, на заборе или даже на дереве.

Игра «Попади в цель»

Зимняя игра в снежки= любимая забава для всех мальчишек. Но не обязательно кидать снежки друг в друга. Можно обозначить цель и стрелять снежками в неё, развивать меткость иглазомер. Цель можно обозначить на дереве или стене.

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. Для начала пусть ребёнок 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 ребёнка развлечь. Такие рисунки хорошо рисовать там, где будет хорошо видно из вашего окна.

Еще одна зимняя забава для ребёнка= это развешивание съедобных бус. Чтобы их сделать нужно взять сушеные ягоды