

Консультация для родителей: ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Выполнила: воспитатель Шестакова М.А.

Уважаемые родители!

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 горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней.

«Меткий стрелок»

Вместе с ребенком сделайте куличики из снега, выстройте 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.

Одежда не должна сковывать движения ребенка. Поэтому не стоит одевать слишком много вещей, боясь, что ребенок замерзнет. Напротив, вспотев, у малыша больше шансов простудиться, чего как раз и боятся мамы с папами. Однако не стоит и забывать о том, что и зима может радовать людей не сильно морозными деньками. И бывает так, что когда температура

воздуха едва достигает 0 градусов, родители все равно считают, что на ребенке должно быть много теплой одежды, тем самым, одевая его не по погоде, а по календарю. Собирая ребенка на прогулку, придерживайтесь правила: «Одеваем ребенка по погоде».

Нередко собираясь с детьми на прогулку, родители сталкиваются с проблемой, когда их чадо в очередной раз капризничает и не хочет надевать варежки, теплые носочки, шарф и т.д. Этот процесс можно облегчить, если заинтересовать ребенка, преподнести ему процесс одевания как игру, проявляя воображение.