

Зимняя прогулка с детьми

Консультационный материал подготовила воспитатель Ефимова Н.Н



Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?
Хорошее настроение, немного фантазии и
подходящий наряд! Превратите зимнюю прогулку в
увлекательное занятие.

В зимнее время года родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно. Но если внимательно осмотреться кругом, сколько можно обнаружить всего интересного в зимней природе!

Ясный солнечный день. Обратите внимание на красоту зимнего пейзажа. Ослепительно ярко светит солнце, вокруг всё белым - бело, снег искрится, переливается. Воздух морозный и чистый. Очень красиво выглядят деревья, когда изморозь развесит пушистые гирлянды снега на ветках, как будто кто-то украсил их кружевами. Любуясь деревьями, попросите ребёнка высказать

своё впечатление. Он обязательно скажет, что «красиво, как в снежном царстве». Если идёт снег, полюбуйтесь и медленно кружащимися снежинками. Рассмотрите их на рукавичке. Какие они, на что похожи? Придумайте как можно больше слов вместе с детьми. Обратите внимание, что все они разные, но у них есть одно общее свойство: у всех снежинок по шесть лучиков. Если вам повезло с погодой, позвольте ребёнку подержать в руке немного снега и пусть он сам убедится, что снег от тёплой ладошки тает и превращается в воду.

В сильный мороз снег хрустит под ногами. Пусть ребёнок походит и прислушается к звукам снега. А вы объясните: «Это ломаются лучики снежинок, которые от мороза стали хрупкими».

Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки и лыжи.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Подходящий наряд

Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм. Укутанные дети перегреваются, и в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Самое надёжное средство от холода — воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной.

На зимнюю прогулку ребёнка следует одеть согласно многослойному принципу одевания

Первый слой

Белье или термобелье.

Первый слой служит для удержания тепла и отведения влаги от тела. Такое бельё называют нательным или базовым. Для прогулок зимой можно использовать бельё из 100 % хлопка, если температура не ниже - 5 градусов. При понижении температуры лучше использовать бельё из хлопка и шерсти. Активно двигающимся детям рекомендуют термобельё с внутренним синтетическим слоем.

Второй слой

Водолазка, свитер, джемпер.

Второй слой — промежуточный, он должен накапливать тепло, выделяемое телом. Для этого хорошо подходят материалы с очень высокой теплоизоляцией, такие как шерсть, акрил и флис.

Третий слой

Куртка, комбинезон, дубленка.

Третий слой защищает от ветра, дождя или снега. В качестве этого слоя можно использовать комбинезон или куртку со штанами из мембранной ткани или ткани с ветро- и влагозащитными свойствами, наполнителем может быть синтепон или термоутеплитель.



Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Можно поиграть в следующие игры.

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Кладонскатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

«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!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги! »

Украшения из цветного льда



Зимний двор кажется вам унылым и скучным? Предложите малышу украсить его оригинальными ледяными игрушками. Для их приготовления залейте в формочки для игры в песочнице или обыкновенные пластиковые стаканчики воду, подкрашенную акварелью или гуашью, опустите в нее хвостики ленточки или нитки, образующей петельку, и выставите на мороз. В результате получатся прелестные ледяные украшения, которые можно развесить на ветках окрестных деревьев. Оригинальные и яркие, такие игрушки будут радовать всех прохожих до первой оттепели.

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«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.

«Находилки» - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?

Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь, потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.

Зима - отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

О правилах безопасного катания на санках можно ознакомиться на сайте

<https://48.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/rekomendacii-dlya-d etey/bezopasnost-kataniya-na-sankah>

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. В отпуск и выходные – только вместе!

Приятных вам прогулок!!!

Дополнительный материал для ознакомления :

<https://azbyka.ru/deti/narodnye-igry-i-zabavy-s-detmi-zimoyj-na-svezhem-vozdukhe>

https://academy-of-curiosity.ru/wp-content/uploads/bg_forreaders/zimnie-igry-dlya-detej-na-ulicze_10989.pdf