

Зимние прогулки.

Чем полезны?

Консультация для родителей.

Все родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и заболит. Так ли это?

Обычная зимняя прогулка с детьми может превратиться в интересное занятие. Тем более, что прогулки на свежем воздухе являются первым и самым доступным способом закаливания детского организма.

Те родители, которые знают что зимние прогулки способствуют повышению выносливости организма ребенка и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям, гуляют на постоянной основе.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?

Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд! Многие родители считают, что ребенка нужно одевать теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребенка нужно «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерзал.

На ноги можно надеть шерстяные носочки и теплые ботинки на меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Не забывайте брать с собой запасные варежки или перчатки.

Игры на прогулке

«Кладоискатели»

Скажите ребенку, что сегодня на прогулке вы будете искать клад. Давайте ему команды: «Пройди прямо, повернись налево и пройди еще несколько шагов, повернись на право, наклонись», чтобы направить его к тому месту, где вы предусмотрительно спрятали для него сюрприз (какой, придумайте сами). Для детей постарше можно дать заранее нарисованную на бумаге карту поиска, а место сокровищ обозначить крестиком.

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. Положите ее в ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну разве не волшебство?

«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.

Подготовила старший воспитатель

Сальникова С.В.