

Зимние прогулки. Как сделать их интересней?

Морозная зима- прекрасное время для укрепления здоровья. При регулярных прогулках организм ребёнка становится более стойким. Что нужно для того, чтобы дети активно и длительно гуляли зимой? Игры забавы всегда привлекали детей- катание с горки, на санках, игры со снегом, постройки из снега .Зимой можно проводить почти все игры, только организовать их нужно так, чтобы ребёнок долго не стоял на одном месте.

«Шагай шире»

Расстояние между двумя линиями 3-4 метра. Необходимо быстро пройти до противоположной стороны, делая широкие шаги или ...Выберите любое дерево в парке и попробуйте вместе с ребёнком угадать сколько шагов. А сколько прыжков? А широких шагов?

«Кто выше подбросит снежок»

По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их вверх.

«Находилки»

Маленькие дети обожают играть в такую игру. В конце прогулки обязательно напоминайте ребёнку что вы нашли нового на прогулке. Так прогулки по надоевшим маршрутам превратятся в удивительное приключение, полное неожиданных открытий.

« Фигуры на снегу»

Малыш падает в снег, раскинув руки и ноги, а вы помогаете им подняться. Старайтесь чтоб фигура не смазалась. Малыши любят оставлять следы и любоваться ими, а вы сможете повторить с ним части тела. Играть в эту игру лучше в конце прогулки. Можно искать следы животных и птиц на снегу, оставлять свои, идти след в след, ёлочкой, кружком, затаптывать чужие следы.

« Олени»

Полезно бегать по рыхлому снегу. Обращайте внимание на скорость зверя.

Прогулка- идеальное время для общения. Если ребёнок маленький, вы можете устраивать ему экскурсии, рассказывая обо всем что видите вокруг. С детьми постарше можно в гостя из далёкой страны или инопланетянина. Нужно представить что вы удивительный гость, и ничего не знаете про ваш город. Пусть ребёнок рассказывает вам, а вы тыкаете во все, что видите кругом. Поверьте, вы узнаете немало интересного о представлении вашего ребёнка об окружающем мире.

Зима- время не только время для развлечений, но и работы по очистке снега.

Вы можете привлечь малыша , выдав ему лопатку соответствующего размера.

И если сейчас это вы будете делать с улыбкой на лице, то и в будущем ребёнок будет помогать вам с радостью.

Познавательное и полезное занятие кормление птиц зимой.

Важность зимних прогулок:

свежий воздух.

Зимой кислорода в полтора раза больше, чем летом, а пыли, спор семян, насекомых -нет.

Крепкий сон и отличный аппетит

Мягкое закаливание.

Вдыхая свежий морозный воздух, ребёнок привыкает к контрастным ощущениям в носоглотке- тем самым повышает иммунитет.

Знакомство с внешним миром и собой.

Во время прогулок ребёнок расширяет кругозор, испытывает новые сенсорные ощущения.

Тренировка для глаз

На улице у ребёнка больше возможности переводить взгляд с объекта на объект, чередовать рассматривание близких и дальних объектов.

Элемент режима

Прогулка входит в привычный распорядок дня, а разумное чередование отдыха и активности идёт на пользу любому человеку, особенно маленькому.

ПОМНИТЕ:

Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышают настроение