

## **«Играть – здоровье укреплять. Зимние подвижные игры на воздухе».**

Вот и дождались мы настоящую снежную зиму. Со снегопадами, морозами, холодным ветром. Но это не означает, что нужно прекратить прогулки, гулять с детьми и зимой необходимо каждый день, при условии, что температура на градуснике не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ .

### **Важность прогулки**

**Прогулка является надежным средством укрепления здоровья** и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и конечно, оказывает закаливающий эффект.

Вы с малышом собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить — это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке или во дворе.

### **Организация прогулки**

Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

**Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.**



## Игры с родителями

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Но самое главное условие прогулок зимой, как, впрочем, в любое другое время года – подвижные игры. Они не только поднимают настроение, укрепляют здоровье, предупреждают простуду, движение в этом случае просто необходимо! Физические упражнения на свежем воздухе оказывают и закаляющее действие на детский организм, увеличивают двигательную активность детей.

### Виды игр

**Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.**

**«Кто дальше?»** Мама с ребенком становятся на одну линию (можно заранее обозначить ее на снегу). В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: «Бросаем правой (левой)!» — стараются одновременно бросить снежок, как можно дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.





### « Кто быстрее? »

Мама произносит слова:

« Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик!

Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели!

Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее! »

Мама с ребенком бегут к снеговiku наперегонки.

Побеждает тот, кто первым добежит к снеговiku.

**«Попади в цель! »** На верхний край снежной стенки или на большой сугроб кладут любой предмет. По сигналу папы, ребенок и папа стараются сбить этот предмет снежками. У кого наибольшее количество попаданий, тот и выиграл.



### «Волшебные очки»

Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может видеть только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет «все круглое» — это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в «квадратные», «треугольные» и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.



### «Выше — ниже»

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.



## **Используйте зимнее время с пользой**

**Зима – это любимая пора малышей**, ведь приходит время нового года, санок и снежков. Можно очень много придумать игр и забав в зимнее время и от души повеселиться вместе с малышом. В первую очередь это конечно игры со снегом. Различные ловишки, снежки, лепка фигурок из снега и, конечно, снежной бабы. Самыми известными и интересными занятиями зимой считаются катания на коньках, лыжах, санках. Побалуйте себя и своего ребенка этими зимними забавами. Зима – это также время экспериментов. Проверьте, как тает снег или сделайте цветные льдинки. Не забудьте понаблюдать за погодными изменениями, поведением зверей, птиц. Смастерите кормушку для зимующих птиц и посмотрите, как прилетят птицы и с удовольствием полакомятся, оставленным угощением. Можно в зимнее время заняться и трудом в природе. Очистить тропинки от снега, веранду. Малышу будет приятно услышать благодарность прохожих за сделанную им работу. Можно вместе с малышом залить возле дома каток, а затем организовать катание на коньках, позвав всех детей. Зимнее время открывает много развлечений для детей и взрослых. Не теряйте это время, ведь оно пролетит очень быстро, а до следующего снега придется ждать целый год!

## **Удивляйте и радуйте своих детей!**

Активно участвуйте в детских забавах! Старайтесь на прогулку выходить всей семьей, это поможет не только весело провести время, но и сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание! Организуйте подвижные игры, в которых предполагается много участников, это будет очень интересно и для вашего ребенка, и для вас самих, и для всех остальных участников таких игр!

Любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного — просто поиграйте со



## Семь родительских заблуждений о морозной погоде.

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.



2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.



3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит. Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.



5. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать



сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

6. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос очищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

7. Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши. Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.