**Консультация для родителей «Прогулка с ребенком зимой»**

**Подготовила:**

**Старший воспитатель Сивенкова О.А.**

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки - это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом . Зимний чистый воздух очень полезен ребенку.

Дети должны находиться на улице примерно от 3 до 4 часов ежедневно.

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 мама с папой.

Однако не стоит и забывать о том, что и зима, как это ни странно, может радовать людей не сильно морозными деньками. И бывает так, что когда температура воздуха едва достигает 0°С, родители все равно считают, что на крохе 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 маленького человечка, преподнеся ему процесс одевания как игру, проявляя воображение. Почитайте ребенку стишки и потешки и процесс одевания превратится в увлекательную игру.

Чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными.

Как организовать зимние прогулки и сделать их наиболее интересными и полезными для детей?

Попробуйте поиграть в специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий.

Задания на внимание:

Показать детям веточку и предложить внимательно осмотреть ее в течение 30—40 сек. Затем веточку спрятать. Теперь ребята должны постараться как можно точнее ответить на следующие вопросы: сколько на ветке сучков; сколько из них сломанных; от какого дерева и когда срезана эта веточка.

Во время пути обратите внимание детей на то, что происходит вокруг. Сколько труб на том доме? Кто там идет вдали — мужчина или женщина? Есть ли здесь лиственные деревья? Сколько человек в той группе? Что нес в руках прохожий? и др.

Обратить внимание, что:

а) если большие и маленькие предметы находятся от нас на одном и том же расстоянии, то маленькие кажутся дальше;

б) яркие предметы кажутся ближе, чем темные;

в) в пасмурный день, в дождь, в сумерки все расстояния кажутся больше, а в солнечный день — наоборот.

Смастерите кормушки для птиц, используя пакеты из под молока или сока. Для этого нужно вырезать в картонной упаковке окошко и привязать веревочку. Готовые кормушки развесьте на деревьях возле дома и регулярно подсыпайте хлебных крошек или зерен. Для детей это не только увлекательная игра, но и настоящий урок доброты!

Можно задать детям вопросы для размышления:

-Все ли синички одинаковые?

– Кто обедал на рябине? И т.д.

Изучайте на снегу следы птичек и животных.

Растворите в воде цветную акварель, залейте получившуюся краску в пластиковую бутылку, проделав в крышке дырочку. Тепло оденьтесь и отправляйтесь создавать рисунки-шедевры на снегу.

А можно прихватить с собой разноцветные ледяные фигурки, приготовленные заранее дома ( вместе с малышом). На улице из льдинок можно выкладывать сказочные узоры. А если при заморозке в каждую форму опустить петельку из ниток, то в итоге получатся ледяные елочные игрушки, которыми на прогулке можно украсить елочку, либо любой другой куст или дерево. Главное, чтобы в украшении принимал участие сам малыш, а поэтому выбирайте такое дерево, чтобы ребёнок сам мог дотянуться до веток.

Постройте с малышом сказочный замок снежной королевы и украсьте его ледяными фигурками (окна, двери).

Когда на улице лежит снег и светит ярко солнышко, берите фотоаппарат и делайте красивые снимки зимнего пейзажа. Пусть маленький фотограф сам выбирает что снимать. Распечатав особо удачные снимки, можно украсить стены вашей квартиры.

Ну конечно же, как зимой без снеговика! Надоело лепить обычного снеговика? Тогда слепите сказочного героя, которого знает ваш ребенок.

Творите вместе с малышом, используя при этом любые подручные материалы: цветные ледяные фигурки, шишки, ветки, нитки, пуговицы, камешки, стаканчики из-под йогурта, крышечки от детских пюре и т.д. Все зависит от вашей фантазии и фантазии вашего малыша! Пуговки – глазки, рот – красные нитки, хвостик – еловая веточка, на голову можно надеть шляпу (из бумаги или пластикового стаканчика), можно украсить костюм персонажа пуговицами (шишки или камешки). Только не забудьте запастить непромокаемыми перчатками или варежками, либо взять запасные.

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

Если вы предпочитаете коньки, то лучше выбирать каток под открытым небом, где созданы все необходимые условия: приятная музыка, гладкая поверхность льда, работает медицинский пункт для оказания помощи в случае травмы.

Катание с горки можно разнообразить всевозможными заданиями. Например, спускаясь с горки на санках, кидать снежки в мишень, собирать на спуске расставленные флажки или веточки.

Планируя прогулки на лыжах, необходимо заранее продумать маршрут, чтобы не утомить ребенка.

После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить отгадать загадки о зиме.

Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

**Игры с детьми на улице**

**Ангелы**

Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его "ангельскую" форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.

Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попытайтесь создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, ваш сын сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.

**Следопыты**

Дети любят рассматривать собственные следы на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

**Следы снежного человека**

Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека. Оденьте их поверх зимней обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.

**След в след**

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

**Рисование на снегу**

Рисовать на снегу — это так весело! Пальчиком, палочкой, а лучше всего

водой! Вам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две

крышечки. Одной крышкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй крышечке делаем дырочку. На прогулке меняем крышки. Инструмент для

зимнего рисования готов!

**Поиск клада**

Эта увлекательная игра требует небольшой подготовительной работы. Вам надо будет заранее подготовить "клад". Это может быть игрушка или сувенир. "Сокровище" нужно положить в непромокаемую коробочку (пакетик) и спрятать под снегом в определенном месте. По заданию дети должны найти клад, руководствуясь вашими подсказками. Подсказки могут быть простые, например, горячо-холодно или более сложные: сделай два шага налево, потом три шага вперед и т.д.

**Новогодне-зимние находилки**

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, предновогоднему 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.

**Снежные цветы**

Приготовьте для опыта:

- соломинку,

- раствор для надувания мыльных пузырей

Когда облако образуется при очень низкой температуре, вместо дождевых капель пары воды сгущаются в крошечные иголочки льда; иголочки слипаются вместе, и на землю падает снег. Хлопья снега состоят из маленьких кристалликов, расположенных в форме звездочек удивительной правильности и разнообразия. Каждая звездочка делится на три, на шесть, на двенадцать частей, симметрично расположенных вокруг одной оси или точки.

Нам нет нужды забираться в облака, чтобы видеть, как образуются эти снежные звездочки.

Нужно только в сильный мороз выйти из дома и выдуть мыльный пузырь.

Тотчас же в тонкой пленке воды появятся ледяные иголочки; они будут у нас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

**Снежинки**

Снег сам по себе очень уникален! Если на улице подходящий снег, состоящий из отдельных снежинок, то дайте ребёнку лупу, чтобы он мог рассмотреть какие они все разные и красивые.

Снежинку можно сфотографировать в режиме макросъёмки на тёмном фоне и получится отличное фото!

Как видите, зимой полно интересных занятий, которые доставят радость вам и вашим детям, все зависит от желания и настроения. Вы наверняка сможете добавить к этому списку свои оригинальные идеи зимней прогулки, учитывая предпочтения своего ребенка.

Когда ребенок на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть увеличена. Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа. Для этого необходимо соблюсти некоторые правила при прогулке с детьми:

-не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);

-в игре не должно быть трудновыполнимых движений;

-игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;

-для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

-зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые, и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

Правильно организованная прогулка детей, создание условий для двигательной активности зимой, может дать следующие результаты; ребенок меньше будет болеть, у детей развивается познавательный интерес, повышается двигательная активность. Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной и познавательной активности детей в зимнее время. Зимой очень важно активизировать пребывание детей на свежем воздухе, вопреки стуже. Поэтому надо стараться извлекать максимум пользы из природных условий в зимнее время года.

Источник: <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/konsultatsiya-kak-organizovat-progulki-s-detmi-v-zimnee-vremya-doma-i-v-detskom-sadu.html>