

«Зимние прогулки с малышом»

Прогулка - это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Она является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

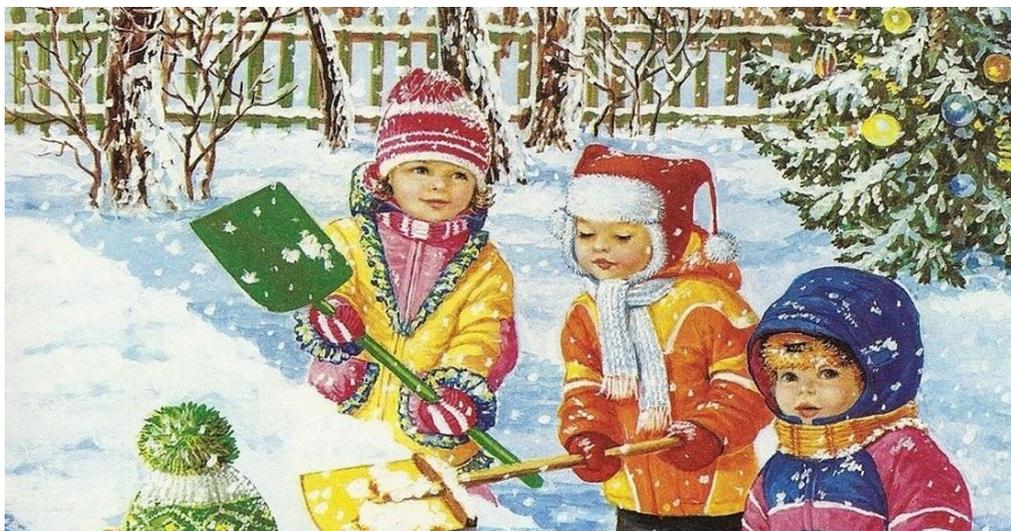
Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, эффективно способствует закаливанию ребенка.

Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около



половины суточной потребности в активных движениях.

Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового.



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

«Зайка беленький сидит»

Взрослый читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых он говорит.

Зайка беленький сидит – малыш садится на корточки.

Он ушами шевелит – поднимает вверх руки и шевелит попеременно, то правой, то левой ладошкой.

Зайке холодно стоять – прижимает согнутые в локтях руки – получают лапки зайца.

Зайка хочет погулять – ребенок переступает с ноги на ногу, приседает.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть – встает, потирает руки, топает ногами.

Зайка мишку увидал – взрослый изображает медведя, рычит.

Зайка – прыг, и ускакал – малыш старается ускакать от медведя.

«С кочки на кочку»

Необходимо начертить на снегу круги диаметром 30- 40см.

Расстояние между кругами 40- 50см. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему предлагают перепрыгнуть с кочки на кочку.

«Сбеги с горочки»

Взрослый предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз.

«Меткий стрелок»

Можно вместе с ребенком сделать куличики из снега, выстроить их в ряд, поместить друг на друга. Далее научить ребенка лепить снежки и предложить снежком попасть в куличик.

«Барьеры»

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Ребенку предлагают быстро перебираться через все барьеры, не задев их.

«Ледяные дорожки»

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Выполняется с помощью взрослых.

«Крепость»

Вместе с ребенком строится снежная крепость. Надо попросить ребенка принести снег в лопатке и учить его делать снежки. Взрослый, раскатывая маленький снежок, показывает, как он становится большим комом. Большие комья ставятся друг на друга.

«Следопыт»

Взрослый идет по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Задача ребенка – идти по следам, попадая след в след.

Правила детских игр:

- Детская игра должна приносить радость и ребенку и взрослому.
- Привлекайте ребенка к игре, но не заставляйте его играть.
- Все задания дети должны выполнять самостоятельно.
- Обязательно начинайте с посильных задач.
- Воспитывайте бережливое отношение к играм.
- Для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом.
- Создавайте в игре непринужденную обстановку.
- Не сдерживайте трудовую активность ребенка.
- Устраивайте соревнования с другими детьми и взрослыми.
- Увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а потом пусть малыш «случайно» вспомнит о ней.

Что пригодится для зимней прогулки:

Санки, ведерко, лопатка, формочки, два совка – для ребенка и для взрослого, машинка – самосвал, мячик, коврик для малыша (он незаменим, если ребенок захочет присесть или встать на колени).

Желаем приятной прогулки!

Подготовила: старший методист С.Л. Головорушко