

# «Полезьа зимних прогулок для детей»

## **Взаимодействия с родителями**

Зима – это удивительное время года, когда земля покрывается белым покрывалом снега. Дети, в свою очередь, обычно радуются зиме, ведь они могут с удовольствием проводить время на улице. Один из самых полезных видов активности в зимний период – это зимние прогулки. Не только весело, но и полезно, зимние прогулки приносят множество преимуществ для детей. Одно из главных преимуществ зимних прогулок для детей – это укрепление и поддержание здоровья их иммунной системы. Когда дети находятся на свежем воздухе во время зимней прогулки, их организм активно борется с холодом, что способствует усилению общего иммунитета организма. Таким образом, частые прогулки на морозном воздухе помогают уменьшить риск простудных заболеваний и гриппа.

## **Улучшение настроения**

Еще одно важное преимущество зимних прогулок для детей – это улучшение их настроения. Во время прогулки на свежем воздухе дети получают гораздо больше солнечного света, чем в помещении. Свет от солнца стимулирует выработку гормона счастья – эндорфина, который отвечает за положительное настроение и эмоциональное благополучие. Кроме того, пребывание на улице в зимнее время года помогает избавиться от оседлости, что благотворно влияет на общее настроение детей.

## **Укрепление физической формы**

Зимние прогулки – это отличный способ укрепить физическую форму детей. Во время прогулки они активно двигаются – бегают, катаются на санках, строят снежные замки. Все эти виды активности требуют физического напряжения и усилий, что способствует развитию мускулатуры и координации движений. Кроме того, зимние прогулки помогают поддерживать нормальный уровень активности детей, что особенно важно в зимний период, когда они меньше времени проводят на улице.

## **Развитие социальных навыков**

Зимние прогулки – это также отличная возможность для детей развивать свои социальные навыки. Когда они находятся на улице, они встречаются с другими детьми и взрослыми, общаются, играют вместе. Во время зимних прогулок дети учатся делиться игрушками, принимать решения в коллективе и находить общий язык с другими детьми. Это важные навыки, которые развиваются во время таких активностей, как постройка снежного человека или совместная гонка на санках. Зимние прогулки – это не только





увлекательное времяпровождение, но и очень полезная активность для детей. Они помогают укрепить иммунную систему, улучшить настроение, укрепить физическую форму и развить социальные навыки. Поэтому, несмотря на холодную погоду, не забывайте проводить зимние прогулки с вашими детьми. Ведь это прекрасная возможность насладиться красотой зимней природы и сделать много полезного для их здоровья и развития.

### **Полезность зимних прогулок для детей**

Зимние прогулки для детей – это не только весело, но и полезно для их здоровья и развития. В холодное время года многие родители беспокоятся о том, как занять ребенка и сохранить его активность. Однако, зимние прогулки могут стать отличным решением этой проблемы. На свежем воздухе и в окружении зимней природы дети получают множество положительных эмоций, а также развивают свои физические и интеллектуальные способности.



### **Физическое развитие**

Зимние прогулки способствуют укреплению иммунитета детей и помогают им бороться с вирусами и бактериями. Холодный воздух насыщает организм кислородом, что благотворно влияет на работу легких и сердца. Дети, привыкшие к регулярным зимним прогулкам, имеют более сильный организм и реже болеют простудными заболеваниями.

Зимние прогулки активизируют двигательную активность детей. Бег на снегу, катание на санках, лепка снежных фигур – все это требует физических усилий и положительно влияет на развитие мышц, координации и баланса. Дети, занимающиеся подобными активностями на свежем воздухе, развивают силу, гибкость и выносливость.

Кроме того, зимние прогулки стимулируют внимательность и концентрацию у детей. В зимнее время природа преображается, и дети с интересом наблюдают за падающим снегом, ветвями деревьев, а также находят следы животных на снегу. Это требует усиленной концентрации внимания и помогает развивать наблюдательность и умение сосредоточиться.

### **Интеллектуальное развитие**

Зимние прогулки способствуют интеллектуальному развитию детей. Они предоставляют возможность изучать окружающий мир и погружаться в изучение природы. Дети могут изучать разные формы снежинок, наблюдать за животными и птицами, а также учиться определять следы животных или виды деревьев на основе их внешнего вида. Такие наблюдательные способности помогают развивать интеллект и любознательность.

Зимние прогулки также способствуют развитию воображения и творческого мышления у детей. Сказочные пейзажи зимнего леса, белоснежный снег и игрушки из



льда стимулируют детское воображение и помогают развивать творческие способности. Дети могут создавать свои зимние истории и игры, основанные на окружающей зимней атмосфере.

Наконец, зимние прогулки способствуют развитию социальных навыков у детей. Дети могут ходить на прогулку вместе с друзьями или взрослыми, что помогает им развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Общение с другими детьми во время прогулки активизирует развитие речи и помогает детям научиться решать конфликты и устанавливать контакты с окружающими людьми.

Зимние прогулки для детей – это возможность не только провести время на свежем воздухе, но и получить множество пользы для их здоровья и развития. Они способствуют физическому и интеллектуальному развитию, укрепляют иммунитет, развивают мышцы, координацию и внимательность. Коммуникативные навыки и воображение также находят свое развитие благодаря зимним прогулкам. Поэтому не отказывайте своим детям в радости бега по снегу и лепке снежных фигур – это не только весело, но и очень полезно!

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.

### **Варианты игр с детьми на прогулке:**

#### **Игра «Беги к тому, что назову»**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинки, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «А теперь машины поехали к горке!» все машинки едет к горке. «А теперь к домику!» и т. д. если ребёнок стоит и никуда не бежит, можно ему помочь – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру самостоятельно.

#### **Игра «Кто как ходит?»**

Взрослый называет малышу животных, птиц, предметы. Задача ребёнка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: «Зайка». Малыш должен прыгать вперёд, «Мишка» - идти, косолапя и вперевалочку,

«Самолёт» - бежать с расставленными руками, «Солдат на параде» - идти, поднимая ноги. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

#### **Игра «Птичка»**

Дети изображают птичек сидя на корточках. Взрослый поёт:

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко!

Подожди не улетай.

Улетела птичка... Ай!

Как только прозвучат последние слова, ребёнок птичка улетаёт, помахивая крылышками-руками.



Вот несколько примеров зимних игр:

**Игра «Зимние забавы»**

Взрослый произносит слова:

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими мы бросались —

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

Ребенок повторяет стихотворение и выполняет движения согласно тексту.

**Игра «Помощники Деда Мороза»**

Для этой игры понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите ребёнку, что зимой Дед Мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мёрзли на морозе. Предложите ребёнку с друзьями посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки».

**Игра «Снежные шары»**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

**Игра «Кто быстрее?»**

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Все бегут наперегонки к снеговика. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговика и дотронулся до него.

**Игра «Санные горки»**

Необходимо напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначить две линии. За первую линию становятся родители и ребёнок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

**Игра «Кружева на снегу»**

Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой,



разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

### **Игра «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.

### **Игра «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.

### **Игра «Берег и река»**

На внимание. На земле чертятся 2 линии на расстоянии 1 м. Между этими линиями «река», а по краям – «берег». Все стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ», все выпрыгивают на «берег».

### **Игра «Берегись, заморожу»**

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика...

А также на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика и т. д. Это лишь список традиционных развлечений, которые могут превратить обычную зимнюю прогулку в увлекательный досуг.

Существует масса интересных игр для детей самого разного возраста, позволяющих ребёнку активно двигаться, воспитывать характер и творчески развиваться.

Можно организовать настоящие игры по зимнему многоборью. Включите в него стрельбу по мишеням, «метание» снежка на дальность и прыжки в высоту через возведённые снежные барьеры. По-настоящему азартной игрой может стать поиск «сокровищ», зарытых в снегу на очерченной территории.

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и вас самих!

Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно.

