«Как сделать прогулку зимой приятной и полезной»

Для наших детей зима - долгожданная и любимая пора. Они знают: как только выпадает снег, участки детского сада превращаются в сказочную страну, которую населяют персонажи любимых сказок, вылепленные из снега.
Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима - не исключение из этого правила! А 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:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав, большим успехом у наших детей пользуются игры-эстафеты. Такие развлечения помогают содержательно и весело провести с детьми прогулки, спортивные состязания.

Кто быстрее слепит снеговика.

Дети разбиваются на пары, и каждая пара получает задание слепить снеговика. Для этого необходимо скатать комки разного размера, поставить их друг на друга. Сделать снеговику глаза, брови, нос, рот (из морковки и угольков) и надеть шапку (ведро). Выигрывает та пара, которая быстрее
закончит работу. Дети о работе договариваются сами, игра начинается по команде «Приготовились!

Начали!»
Флажки. Вдоль ската горки расставлены палочки с ленточками на них. Необходимо прокатиться с горы на санках и схватить флажок. Побеждает тот, у кого больше флажков.
Снежки
Дети лепят снежки и стараются попасть друг в друга. Бросать можно только в ноги. Вариант: можно разделить детей на две команды. Выбывает из игры тот, в кого попадут снежком. Выигрывает та команда, у которой останется больше игроков.
Шагай шире
Расстояние между двумя линиями 3 - 4 м. Необходимо быстрее дойти до противоположной черты,
делая широкие шаги. Вместо широких шагов можно передвигаться и прыжками.
Кто выше подбросит снежок
В игре принимают участие все дети. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их.
Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой.
Самые быстрые санки
2 - 3 детей садятся на санки спиной вперед (на одних санках может ехать один ребенок или двое детей). По команде дети начинает отталкиваться ногами и двигаться вперед. Расстояние от старта до финиша - 5 метров. Игру можно повторять 2 - 3 раза, с разными участниками.
Попади в лунку
Педагог делает в снегу несколько лунок, каждому ребенку дает мешочек с шариками. За установленное время дети забрасывают в лунку как можно больше шариков, затем подсчитывают итог.
На морозе необходимо постоянно двигаться. Делать это можно разными способами. Подойдут:
— Ходьба и бег спинами друг к другу.
— Парный бег (взявшись за руки).
— Быстрая ходьба с подниманием предметов.
— Бег вперед спиной.
— «Беги и не дотрагивайся» (шесть лыжных палок ставятся на расстоянии 2 - -2,5 м друг от друга). Ребенок должен пробежать между палками (змейкой), не дотрагиваясь до них. Вместо палок можно использовать другие ориентиры.
— Подъем в горку руки за спиной, спуск с горы (можно шагом или бегом).
— «След в след» - ходьба по следам взрослого, взрослый при этом учитывает длину детского шага.
После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить отгадать загадки о зиме, например:

Крыша в шапке меховой,
Белый дым над головой,

Двор в снегу, в снегу дома,
Ночью к нам пришла... (Зима)
Какой это мастер
На стекла нанес
И листья, и травы,
И заросли роз? (Мороз)
Отгадай, кто я таков?
Я играть с тобой готов:
То качусь я, то скачу,
А подбросишь — полечу. (Мяч)
Он в берлоге спит зимой
Под большой сосной,
А когда придет весна,
Он проснется ото сна. (Медведь)

В народе говорили: «Подкорми птиц зимою - послужат тебе весною». Наблюдение за жизнью пернатых, рассказы о том, из чего они строят гнезда, как высиживают птенцов, где зимуют и чем питаются, - подчас становятся открытием не только для ребенка, но и для взрослого горожанина.
Не забывайте почистить кормушки и положить крошки хлеба, семечки - 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 тд.

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы.

Безопасность во время зимней прогулки
Во время лыжной прогулки:
Отправляться на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми.
Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег, и убедиться, что они не смогут случайно упасть.
Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению лыжной прогулки.
Во время игры в снежки:
- нельзя бросаться большими глыбами снега;,
- нельзя кидать снежки в лицо;
- нельзя вместо снежков использовать льдышки или обливать водой и замораживать снежки.
Во время катания на санках:
Спуск вниз по заснеженной горе на санках одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности.
Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоёмов – недопустимо!!!
Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперёд это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить.
Во время катания на коньках:
Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшим надлежащую проверку, желательно аменить катание на реке или других водоемах более безопасным, залитым на прочном основании катком. На пруду лёд может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лед, на котором собираются ваши дети, достаточно замёрз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. (Материал как себя вести, если вы провалились под лёд можно прочесть здесь) Если дети все же катаются на открытых водоёмах, присутствие взрослых обязательно.