



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**. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи.

Родителям на заметку

1. 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.

2. Катание с горки можно разнообразить всевозможными заданиями. Например, в рисунках зимние прогулки и игры. Интересными будут рассказы родителей об истории появления лыж, коньков, санок.

Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться, пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.

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 - одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

спускаясь с горки на санках, кидать снежки в мишень, собирать на спуске расставленные флажки или веточки.

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

Конечно, зимой не всегда удастся провести время на улице в силу погодных условий. Тогда можно найти занятие для дружной семейной компании дома, например, поиграть в настольные игры. Также можно предложить ребенку отобразить

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 ребенка, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите ребенку 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, попробуйте создать другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, ваш ребенок сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или 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 свежевypавшем 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 палочкой

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.

Новогодние-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 иголки льда; иголки 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!

Хочется предложить **родителям сформулированные семейные правила**, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу - пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные - только вместе!