

Зимние прогулки всей семьёй



Прогулки на свежем воздухе вместе с родителями в любое время года доставляют детям неопишуемый восторг. Каждый малыш с нетерпением ждёт первого снега после унылой и хмурой осени. Для детишек зима очень веселая пора! Пожалуй, никакое другое время года не может их порадовать таким

большим разнообразием игр и развлечений на свежем воздухе. Зимние забавы, безусловно, идут на пользу малышам. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых.

Руководствуясь известной русской пословицей «Мороз не велик, а стоять не велит», родители должны продумать перед прогулкой, чем же занять ребёнка на улице, чтобы он не замёрз и получил от пребывания на свежем морозном воздухе пользу, а не вред.

Игры со снегом

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение. Для снежных баталий можно запастись снежколем. Можно слепить снеговика или любую фигуру: животное, транспорт, деда Мороза и т. д. А ещё можно построить снежный тоннель, лабиринт или дом! Не забудьте захватить лопатки для снега. Можно сделать ангела на снегу или просто поваляться в сугробе! Вариантов чем заняться множество. Главное не лениться!

Катание на лыжах

Лыжные прогулки – едва ли не лучший вид активного отдыха с ребенком в зимнее время. Уже в 4–5 лет ваши дети смогут кататься и 20, и 30 минут подряд, скатываться с маленьких горок и даже ездить на буксире. Лыжи - увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет.

В целом, это наименее безопасный вид зимних прогулок. Но выбирайте горки не крутые, без трамплинов, не ледяные.

Лыжные трассы выбирайте в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на коньках

Если ваш малыш полюбит коньки – это на всю жизнь! Начиная с 3-х лет, ребёнок может стоять на коньках. Это занятие укрепляет стопу и голеностоп, поэтому полезно каждому! Позаботьтесь о том, чтобы ботинок у ребёнка сидел плотно. Это облегчит ему процесс обучения катанию и будет способствовать поддержанию равновесия в процессе скольжения по льду.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено с определенным риском. Старайтесь ходить на каток в часы наименьшего скопления людей. Исключить падения невозможно. Поэтому постарайтесь подобрать ребёнку плотную одежду и головной убор с толстым слоем мягкой ткани, чтобы смягчить удары от падения. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Катание на санках

Чтобы зима для малыша не прошла даром, ему обязательно нужен "транспорт" для катания с гор и обычных прогулок. Это могут быть санки, снежок или ледянка. В отличие от других зимних развлечений, которые связаны с активным движением, для прогулки на санках одеться надо потеплее. В последнее время стало распространено такое зимнее развлечение, как тюбинг. Это своего рода тоже санки, которые используются для катания с больших и длинных спусков.

Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то малыша необходимо перевести через дорогу пешком. Кататься на санках с крутой горки нежелательно. На тюбинге возможно возникновение опасных ситуаций по причине высокой скорости.

Катание с горки

Катание с ледяной горки – старинная зимняя забава. Правда некоторые малыши до определенного возраста боятся кататься с горки. В этом случае можно взрослому прокатиться вместе с ребёнком.

Полюбив это занятие, дети готовы до бесконечности стрелой лететь вниз, а потом усердно штурмовать гору, взбираясь по ней вверх. Позаботьтесь о непромокаемой одежде. Иначе очень скоро придется идти переодеваться.



Объясните малышу заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

Чем заняться зимой на прогулке

- кататься с горок на ледянке или на санках;
- пытаться подняться на эти горки по самому крутому месту, или по льду, или по самым глубоким сугробам;
- кататься кубарем;
- барахтаться в пушистом снегу;
- копать снег и делать куличики;
- лазать по вершинам сугробов;
- пинать ледышку по дорожке;
- играть в хоккей;
- кидаться снежками;
- лепить снеговиков, снежных медведей и котов, крокодилов и гусей;
- строить домики для мышки — из снежно-ледяных плит, из пучков сухой травы, из комков снега;
- сверлить палкой или ручкой от лопатки дырки в сугробах;
- топтать на снегу хитрые тропинки-лабиринты и по ним потом бегать;
- прокладывать следы — играть в экспедицию на Северный полюс;

- искать на деревьях снежных змей;
- строить большие снежные крепости и дома;
- падать на спину в снег и махать руками — "рисовать ангелочков";
- рисовать палкой по снегу;
- поливать снег подкрашенной водичкой из бутылки;
- выкладывать по снегу разноцветные ледышки, чтобы получился узор;
- кидать руками или лопатой снег в воздух — очень красиво, особенно вечером под фонарем. При этом надо громко кричать "салют!" или "ура!" и постараться забежать под падающий снег;
- играть в "догонялки-бух" — бегать по сугробам и кого догонят — того валять;
- сажать ветки, упавшие с деревьев во время ветра, в снег;
- собирать в решетку от коляски ледышки и снежки, а потом растапливать их дома: можно под водой, а можно понаблюдать, как они постепенно будут таять;
- отдирать сосульки;
- водить новогодние хороводы вокруг всех елок, петь про елочку;
- наряжать елку в лесу всякими игрушками;
- долбить ступеньки возле горки;
- бегать, прыгать, водить хороводы.

Можно вместе с детьми мастерить кормушки, например, из молочных пакетов, развешивать их в ближайшем парке, а потом обходить все кормушки и досыпать в них крошки и зернышки. Так у вас будет и более-менее протяженный маршрут, и цель прогулки.

Вот сколько интересных зимних забав можно предложить ребёнку зимой. Главное — это свежий воздух и общая атмосфера радости и веселья. А ваш малыш будет просто счастлив покататься на санках даже с самого незначительного бугорка. «Вечный двигатель», который сидит в каждом ребенке, постоянно заставляет его действовать, искать выход накопившейся энергии. Детям тесно в квартирах, и хотя бы иногда нужно проводить с ними время на воздухе. После такого семейного досуга воспоминаний у ребенка хватит надолго, а может быть - на всю жизнь!