

# Зимние прогулки с детьми раннего возраста

## Польза подвижных игр для детей дошкольного возраста



Значение подвижных игр для малышей сложно переоценить, поскольку это замечательная возможность помочь ребенку развиваться всесторонне. Главное, что увлекательная активная игра комплексно воздействует на девочек и мальчиков на физическом, умственном, социальном и эмоциональном уровне. Кроме того, правильно выбранная игра под руководством доброжелательного и внимательного наставника позволяет одновременно проводить нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. И самое

интересное, что дети не замечают специального воздействия, а, следовательно, и не сопротивляются усвоению новых навыков.

В чем же главная заслуга подвижных игр для детей?

Медики считают, что активные естественные физические движения способствуют благотворным физиологическим процессам в организме и улучшению работы всех внутренних органов и систем. Такие дети быстрее развиваются физически, меньше подвержены сезонным простудным заболеваниям и аллергиям. Они растут более сильными, ловкими и уверенными в своих способностях.

Интересно, что если заставлять ребенка многократно повторять, например, наклоны, то он быстро устанет и станет капризничать. Если же организовать игру, где требуется также много наклоняться, например, чтобы собирать грибочки или ловить мышей, то дети, увлеченные игрой, не замечают усталости и весело проводят время. А у них в это время формируются двигательные навыки, развиваются мышцы и суставы.

Психологи уверены, что дети, регулярно принимающие участие в подвижных занятиях, получают положительные эмоции. Это позволяет ребенку избавиться от тревог и становиться более общительным. Важно, что в игре любой ребенок получает шанс стать раскрепоститься и без опасений попробовать что-то новое для себя.

Педагоги не сомневаются, что подвижные игры позволяют детям отлично «разрядиться» и быть более спокойными и благоразумными в остальное время.

## Немного о прогулке

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Как хорошо зимой погулять: прокатиться с горки, побегать, поиграть в снежки, слепить снеговика!

Таким образом, умело созданные условия для прогулок в зимний период никогда не дадут малышу заскучать, замерзнуть и заболеть.

## Зимние игры для ребенка от двух лет

Чистый, белый снежок, яркое зимнее солнце, сугробы – все это поднимает настроение. Так и хочется пойти на улицу с малышом. Порезвиться, поиграть и повеселиться. Немного фантазии – и прогулка станет увлекательной и интересной. Ведь на зимней прогулке главное – снег!

Прогулка - это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.

Хорошо, если ребенок зимой находится на свежем воздухе до четырех-пяти часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже при температуре воздуха -10 градусов С. Однако продолжительность прогулки в таком случае сокращается до 40-60 минут. Все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.



Самые увлекательные игры не будут интересны вашему малышу, если вы оденете его не по погоде. Одеть малыша надо так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерзнуть. Перешагнув двухлетний "рубеж", ребенок становится гораздо активнее, любознательнее и самостоятельнее. В этом возрасте движения малыша обретают уверенность, он хорошо ходит, бегает, прыгает. Мы предлагаем несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на

прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость и координацию движений.

## Зимние забавы.

Главным развлечением служит ледяная горка!

Для катания с горки родители должны сшить подстилки из клеенки: они хорошо скользят, легкие и безопасные.

Для метания можно использовать связанные крючком мячики, наполненные легким синтепоном.

И все-таки самым любимым занятием для детей является игра с ведром и лопаткой. Летом дети усердно насыпают в ведро песок, зимой - снег. Любой игре ребенка нужно учить, но вот с ведром и лопаткой дети умеют играть на каком-то подсознательном уровне, они могут длительное время насыпать или высыпать содержимое.



Можно разнообразить игру детей со снегом: предложив разного размера и цвета лопатки, ведерки, грабли, формочки. Подсказать сюжет: "Кулич для мамы", "Сделаем граблями мишке домик",

Действительно, зимой самые смелые мечты становятся реальностью. Необходима только ваша фантазия, энтузиазм, пара запасных перчаток ребенку, непромокаемый комбинезон, кое-какие домашние заготовки и – да здравствует творчество!

**Если на улице оттепель.** Иногда погода, как в известном советском шлягере: «в городе тепло и сыро». Идет дождь вперемешку со снегом, детские лица уныло вглядываются в грязно-серый пейзаж, мамы предлагают остаться порисовать дома. Обязательно так мрачно? Вовсе нет. Одеваем комбинезон, непромокаемые «дутики», берем с собой побольше салфеток и – вперед. Как здорово шлепать по лужам, прыгать, держа маму за руку, с одного снежного «островка» на другой, ходить по бордюрам, как ловкие гимнасты! Пусть малыш гоняется за кошками, птицами, форсирует труднопроходимые заросли кустов.

Затем можно приступить к сложному научному эксперименту – черпать совочком в одно ведро воду, а в другое – снег, и сравнивать, что тяжелее. Будьте рядом, чтоб направить исследовательскую деятельность малыша в мирное русло. Бросайте поочередно в лужу ягодки рябины, палочки, камешки и выясняйте, что тонет, а что нет. Попробуйте собрать веточки и построить из них домик для букашки. Если дома заранее приготовить разные поделки из бумаги и картона (снежинки, звездочки, фонарики), то можно нарядить ими небольшое дерево и отрепетировать с гуляющими малышами новогодний хоровод. А после сочинить вместе волшебное заклинание для вызова снега и покормить птиц семечками и пшеном.

Зима – единственное время года, когда можно познакомить малыша с «языком снега». В какую погоду он лепится, а в какую нет? Почему иногда он сухой, иногда сырой, а порой так музыкально скрипит под ногами?

**Температура около нуля** – самое благодатное время для постижения азов снежной лепки.



#### **Снеговик.**

С ребятами помладше лепим быстро, чтобы они не успели устать и не потеряли интерес. Снежная баба ростом с малыша будет отличным демонстрационным пособием: найдите вместе, где у нее ручки, ножки, щечки, ушки. Пусть кроха сам водрузит нос из небольшого снежка или принесенной из дома морковки, а потом с удовольствием разрушит ваше совместное творение.

Детки постарше могут объединиться, чтобы слепить целую семью снеговиков. Для пущего эффекта можно захватить реквизит: искусственную ромашку для прически, платок, шарфик, пустое пластиковое ведро. Из

новогоднего серебристого дождика получится снегошибательный парик. Возьмите с собой и краски, чтоб нарисовать снеговика лицо.

А если малышу пока сложно объяснить, кто такой снеговик? Лепите то, что доступнее и понятнее: зайчика, кошку, собачку, черепаху. Лепите, катая снежный ком или утрамбовывая снег в детском ведерке, и составляя из таких «куличиков» затейливые скульптуры. Попробуйте соорудить снежную крепость, ставя снежные шары в шахматном порядке, чтобы между ними остались небольшие «окошки». Когда пару ярусов такой конструкции будут готовы, можно поиграть в любимое «ку-ку», прячась и выглядывая из «окошек». Ну а под конец прогулки можно устроить самые настоящие снежные бои с взятием крепости.

### Снежки.

Покажите малышу, как надо сжимать снег между ладонями и скатывать его, чтобы получился маленький шарик. Сопроводите ваше занятие небольшой пальчиковой гимнастикой:

Раз, два, три, четыре, (*Загибают пальчики.*)

Мы с тобой снежок лепили. (*Лепят снежок.*)

Круглый, крепкий, очень гладкий. (*Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую.*)

И совсем-совсем не сладкий. (*Грозят пальчиком.*)

Раз — подбросим. (*Подбрасывают.*)

Два — поймем. (*Приседают, ловят.*)

Три — уроним. (*Встают, роняют.*)

И... ломаем. (*Топают.*)

(Н. Нищева)

А что, если устроить соревнование, кто быстрее слепит десять снежков? А после сложить их в кузов игрушечного грузовика и дать малышу задание отвезти и разгрузить весь ценный груз на условной «базе».

Следующий навык, который предстоит освоить, – это метание. Для начала тренируйтесь с малышом просто подбрасывать снежок, потом кидать на дальность и, наконец, попадать в цель. Хорошо целиться, например, в забор. На его поверхности от снежков остаются «метки», что позволяет проследить, кто куда попал. Другой вариант игры: просто сделать ямку в снегу и устроить забавный зимний баскетбол.



Попробуйте разукрасить снежки во все цвета радуги. Для этого нужно развести гуашь в пластиковых бутылках или баночках из-под детского питания. Для того, чтобы было удобней разбрызгивать краски, в крышечке сделайте шилом небольшое отверстие, или возьмите из дома небольшую спринцовку. Цветные снежки можно выкладывать на очищенной ровной поверхности, составляя из них причудливые орнаменты, цветы, имя малыша.

## Очарование льда, скорости и снега – температура -5 -15С.

Легкий морозец – самая подходящая погода для освоения зимних видов транспорта. Вы уже запаслись ледянкой, санками или снегокатом? Тогда самое время испытать их в действии! Вариантов катания на санках много:

- попробуйте неспешно скользить вдоль по знакомой улице, останавливаясь и осматривая понравившиеся «достопримечательности»;
- толкайте сани то медленно, то с ускорением, то выписывайте ими крутые виражи (внимание: всегда проверяйте, надежно ли пристегнут малыш и крепко ли он держится!);
- учитеcь спускаться с горок, сначала с небольших, потом с более крутых;
- можно кататься наперегонки или катать сразу двух детишек, сидящих в обнимку;
- доверьте крохе самому тянуть за веревочку или толкать сани.



Самый важный зимний реквизит – это лопата, всегда берите ее с собой. При нашей переменчивой погоде она обязательно пригодится. С ее помощью можно прочищать дорогу к подъезду, рыть тоннели, строить укрытия для зайчишки, медвежонка. И упражнение прекрасное, и приучает к общественно полезному труду!

Вы можете «купаться» в белом пушистом снегу всей семьей. Валяться, устраивать «кучумалу», тиская и щекоча друг друга. Устройте «галерею снежных отпечатков»: затейливых следов от ваших тел, рук, принесенных из дома предметов. Еще одна веселая затея – хождение след в след по глубокому рыхлому снегу!



Знакомство со льдом вы можете начать еще дома, сделав «ледяные куличики»: залейте воду в обычные формочки и вынесите их в морозную погоду на балкон, через пять-шесть часов у вас получатся самые настоящие ледяные фигуры!

На прогулке покатайте малыша за ручки по ледяной дорожке, позвольте ему постучать ножками по скользкой поверхности, посадите на ледянку и слегка подтолкните.

Попробуйте просто понаблюдать за малышом: природное любопытство и фантазия позволят ему изобрести еще более интересные варианты зимних забав и по-настоящему полюбить это время года!

## **А вот и некоторые подвижные игры для мамы с малышом зимой на прогулке.**

### **"Зайка беленький сидит"**

В игре участвуют мама и ребенок, но можно предложить и его друзьям представить себя зайчиками. Мама читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых она говорит.

Зайка беленький сидит - *(малыш садится на корточки.)*

Он ушами шевелит - *(поднимает вверх руки и шевелит попеременно то правой, то левой ладошкой, изображая заячьи уши.)*

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 и топает ногами.)*

Зайка мишку увидал - *(мама изображает медведя, рычит.)*

Зайка - прыг, и ускакал - *(малыш старается ускакать от медведя.)*

### **"С кочки на кочку"**

Мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

### **"Сбеги с горочки"**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней в руки.

### **"Меткий стрелок"**

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга. Мама учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить нужный куличик. Мама должна показывать пример своему ребенку. Вместе с ним кидать снежки и стараться попасть в цель. Следует требовать от малыша настойчивости, не разрешать сбивать куличики руками.

### **Игра "Ледяные дорожки"**

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

Более смешной и привлекательный вариант для малыша: мама берет ребенка за руки с двух сторон и прокатывает его по ледяной дорожке.

### **"Барьеры"**

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыш быстро перебирается через все барьеры, не задев их.

### "Катание с горки"

На пологом склоне малыш тренируется кататься на санках. Мама учит его правильно направлять санки с горки.

Для самостоятельных поездок малыша нужно выбирать пологие горки, где нет большого скопления детей, чтобы ребенка никто не испугал и не ударил. Мама должна внимательно следить за тем, как ребенок катается.

### Детский хоккей

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Мама показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

Маленькие дети не могут долго играть в одно и то же. После игры, которая потребовала от ребенка затраты энергии, можно пройтись с ним по парку, отдохнуть или перевести игру в спокойное русло. Это не значит, что надо брать малыша за руку и медленно ходить с ним по дорожкам. Пусть мама предложит ему поиграть в более спокойную игру.

### "Крепость"



Мама строит с малышом снежную крепость. Она просит ребенка принести ей снег в лопате, учит его, делать снежки. Показывает, катая маленький снежок по снегу, как он становится большим комом. Потом показывает малышу, как ставить большие комья друг на друга.

### "Снеговик"

Мама лепит с малышом снеговика. Мама дает ребенку веточки и просит ребенка сделать снеговика глаза, нос и рот.

### "Скати с горочки"

Мама сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Малыш должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного.

### "Следопыт"

Мама идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по ее следам отправляется ребенок. Его задача - попасть след в след.



## "Дорожки"

Мама находит нетронутый кусочек снега и предлагает малышу самому вытоптать дорожку. Дорожки могут быть длинными и короткими, широкими и узкими.

## "Снежные горки"

Мама предлагает ребенку собрать в горку снег сначала одной ногой, а затем другой. Потом они вместе сравнивают, какая горка больше. Можно проделать то же самое руками.

Если маме кажется, что малыш начинает замерзать, она может предложить ему погреться, а для этого попрыгать с ребенком, хлопая одновременно руками по бокам и переставляя ноги с места на место. Можно повторить движения несколько раз.



Выходя с ребенком на прогулку, не надо забывать брать с собой игрушки. Все игрушки должны быть пластмассовыми, без дырочек и легко мыться. Не следует брать на улицу домашние игрушки. Также можно захватить немного хлеба или семечек. В парке малыш сможет покормить птичек.

В играх и забавах ребенок может долго находиться на свежем воздухе, не уставая. В силах родителей сделать его зимний отдых интересней, приятней и увлекательней.

## Что пригодится на зимней прогулке

- санки (если вы хотите, чтобы ваш ребенок самостоятельно катался с горки, то для его безопасности приобретите пластмассовые санки);
- ледянка;
- «седушка» (удобный коврик под попку малыша - незаменим, если ребенок захочет присесть или встать на колени);
- ведерко;
- лопата;
- формочки;
- два совочка - для мамы и малыша;
- машинка-самосвал;
- мячик.

*По материалам журнала «Мама и Малыш», № 1 / 2004 и интернет-ресурсы  
Ноябрь 2014*