

ГУО «Красносельский детский сад №2»

«Зимняя прогулка с пользой»



Правила безопасной прогулки

- Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку, не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
- Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
- Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
- Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- Не позволяйте детям прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор



Зима - не повод сидеть дома! Прогулка для дошкольника – это не просто развлечение, а важный режимный момент, способствующий:

- ✓ Закаливанию организма: перепад температур укрепляет иммунитет.
- ✓ Насыщением витамином D: солнце, даже зимнее, необходимо для роста костей.
- ✓ Развитию опорно-двигательного аппарата: бег, прыжки по сугробам, ходьба по скользким дорожкам тренирует вестибулярный аппарат и координацию.
- ✓ Эмоциональная разгрузка: смена обстановки снижает уровень тревожности и стресса. В детском саду дети гуляют 2 раза в день (до обеда и после сна) продолжительностью 3-4 часа при температуре до – 15 (без сильного ветра).



- ### Идеи для совместного досуга:
- ❖ «Следопыты» – учитесь различать следы: воробья, вороны, кошки, собаки или оставленные палкой.
 - ❖ Цветной лед – заморозьте дома подкрашенную воду в формочках и украсьте ими ветки деревьев на участке.
 - ❖ Кормушка - возьмите с собой семечки или несоленое сало. Наблюдение за птицами развивает кругозор и учит доброте.
 - ❖ Рисунки на снегу – палочкой можно рисовать картины, а если набрать снег в бутылку с дырочками – получится «художественная лейка».

Что мы делаем на прогулке?

- Труд в природе: расчищаем дорожки от снега, кормим птиц, строим снежные городки.
- Наблюдение: смотрим за снегопадом, узорами на окнах, следами птиц, свойствами снега (липкий, рассыпчатый, тает в руке).
- Подвижные игры: «Два Мороза», «Снежки и ветер», эстафеты на санках, метание снежков в цель.
- Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на санках друг друга.
- Сюжетно-ролевые игры: «Спасатели» (откапываем игрушки из снега), «Полярники», «Зоопарк» (лепим фигурки животных).



Главные правила:

- Шапка должна закрывать уши, но быть не слишком жаркой.
- Варежки: лучше иметь 2 пары (запасные, так как первые быстро промокают).
- Обувь: теплые, но не тесные сапоги. Обязательно с устойчивой подошвой.

Советы:

- Не завязывайте шарф слишком туго, закрывая рот (это приводит к переохлаждению дыхательных путей).
- Если ребенок хочет взять с собой игрушку, убедитесь, что она пластиковая (дерево и резина на морозе портятся или бьются).

Как подготовить ребенка к прогулке, чтобы она принесла пользу?

- Нижний слой: термобелье или хлопковая футболка + колготки.
- Средний слой: флисовая кофта или шерстяной свитер (нельзя колочий).
- Верхний слой: непромокаемый и дышащий комбинезон (куртка + штаны)

