

## Памятка для родителей. Зимние забавы для всей семьи.

Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе. Зимние игры, безусловно, идут на пользу малышам. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых, она почти всегда связана с разнообразными занятиями. Так что собирайтесь с детьми на прогулку для того, чтобы пережить несколько памятных моментов!

Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того, одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

Давайте вспомним зимние забавы, как можно поиграть с детьми на прогулке зимой (катание на санках, ватрушках, лыжах, коньках; лепка фигур из снега, опыты со снегом и др.)

Но у каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

### Катание на лыжах.



Конечно, в детском саду мы не катаемся на лыжах, тем более с такими малышами, но дети в этом возрасте уже способны стоять на лыжах. Кто из Вас катается на лыжах? Лыжные прогулки – едва ли не лучший вид активного отдыха с ребенком в зимнее время. Уже в 3-4 года 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.

**Безопасность!** В целом, это наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует 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! Наиболее подходящий период для освоения этого стремительного и изящного вида спорта – 3-5 лет. Катание на коньках, укрепляет стопу и голеностоп, поэтому полезно любому ребенку! В идеале ботинок

должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков.



**Безопасность!** В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду. Позаботьтесь о том, чтобы, по крайней мере, затылок был хорошо защищен (например, толстым слоем мягкой ткани). 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 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.

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

#### **Катание с горки.**

Катание с ледяной горки - одно из любимейших детских забав зимой. Правда многие малыши до определенного возраста боятся кататься на горке, примерно до 3,5-4 лет, но если взять с собой маму или папу, то не так страшно! Полюбив это занятие, детишки готовы кататься с горки до бесконечности и не хотят уходить от нее домой. Одежда должна быть не промокаемой, иначе уже через 20 мин. придется идти переодеваться.



**Безопасность!** 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 малышам лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

#### **Игры около дома.**

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение. Слепить снеговика, а еще можно построить снежный тоннель, или, даже сделать целый лабиринт! Сделать ангела на снегу или просто поваляться в сугробе! Вариантов чем заняться множество. Главное не лениться!



**Снежные скульптуры.**

Самое распространенное занятие – это лепить снеговика. Но можно придумать и множество других композиций, например, ежик (слепить шар из снега, из сухих веточек сделать колючки, из камешков – носик, ротик и глазки), лягушка (два овальных шара поставить друг на друга и дополнить скульптуру лапками, глазками, широким ртом из веток). Кстати, материал для украшения скульптур можно принести из дома (пуговицы, ленточки, старый шарф и шапку), тогда вашему произведению искусства не будет равных во дворе!

**Рисунки на снегу.**

Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Детки постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики для солнышка, волны для рыбки). Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо!

**Снежки.**

Игра в снежки еще никого не оставляла равнодушным! Эту игру можно дополнить правилами. Соперники встают на расстоянии в несколько метров и очерчивают круг вокруг себя. Потом по очереди начинают «стрелять» друг в друга снежками. Во время игры можно наклоняться, приседать, прыгать, но нельзя выходить за пределы круга. Счет можно вести до 5 или 10 попаданий. Кто первый попадет 5 (10) раз, тот победитель!

**Прыжки в снег.**

Повалиться в снегу любят все ребята! Можно устроить веселое соревнование - кто дальше прыгнет с лавочки. Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

**Ангелы из снега.**

Лягте на спину на снег. Отведите руки и ноги в стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Аккуратно встаньте и рассмотрите с ребенком, какие ангелы у вас получились; обсудите, чей ангел самый большой, чей самый маленький.

**Покатались санки!**

Катание на санках тоже можно превратить в соревнование. По команде «Марш!» все участники делятся по парам и катаются от одного конца участка в другой. Какая пара прокатится дальше и быстрее всех, та и выиграла!

**«Кошки - мышки» в лабиринте.**

В снегу заранее протоптать (или нарисовать) узкие, переплетающиеся дорожки - лабиринт. Один из участников («мышка») встает в начале лабиринта, второй («кошка») на три-пять шагов дальше. Задача «кошки» догнать «мышку», пока та не выбежала из лабиринта. Игра начинается по команде ведущего «Мяу!».

**Пятнашки.**

Попробуйте идти след в след друг за другом таким образом, чтобы сначала Ваш ребенок наступал на ваши, а затем вы на его следы. Если вы гуляете в целой компании неугомонных ребяташек, организуйте с ними парад!

**Покорми птичек.**

Познавательное и полезное занятие - кормление птиц зимой. Если ваш папа - мастер на все руки, то вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки. А можно и просто покидать крошки птичкам, рассказывая ребенку, интересные факты из жизни птиц и зверей.

**Мыльные пузыри зимой.**

Еще одно очень увлекательное занятие. Если вынести их на улицу и надуть на морозе, то получившийся шарик сразу застывает и начинает покрываться красивым узором.

**Игра «Следопыты».**

Замечательная игра для знакомства с окружающим миром. Для начала — найдите картинки со следами на снегу всевозможных животных. Когда изучите их — отправляйтесь на прогулку. Отлично, если будет возможность погулять по лесу на даче. И если вам повезет, тогда вы сможете увидеть следы зайца, белки, птиц или даже лисы.

**Помощник.**

Зима - время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопату соответствующего размера. Главное - показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать.

**Безопасность!** Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежавыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до помойки – да все что угодно!

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!