Консультация «Зимняя прогулка с детьми раннего возраста»

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребёнка, но прогулки очень важны.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребёнка аппетита. Благодаря прогулкам на свежем воздухе лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребёнка.

Зима – особенное прогулочное время для детей и их родителей: Часто прогулки с дошкольниками веселят не только саму ребятню, но и их родителей. К большой радости, уличных зимних игр и развлечений существует предостаточно, стоит лишь проявить фантазию.

Также, на природе ребенок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учится устанавливать причинно-следственные связи, например, почему снежинка тает на руке. Очень важно научить ребенка видеть красоту окружающей природы, природных явлений. Все это тоже способствует развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображение.

Одежда ребёнка в зимний период. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки. Зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки. Помните: ношеная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

На улице

• В хмурую пасмурную погоду идите с ребенком в поход вдоль улицы. Рассмотрите машины, проезжающие мимо, назовите их. Обратите внимание на снегоуборочную машину. Спросите малыша: кто управляет этой машиной? Кому она помогает? Зачем ее придумали люди?

• Выходит дворник, у него широкая лопата. Для чего? Как он ей работает?

• Можно остановится у стройки, понаблюдать, какие машины подходят, что привозят.

• Можно сходить к магазину. Около него часто останавливаются крытые грузовики – фургоны. Что в них привозят? Почему продукты не возят в грузовиках, как кирпичи?

В парке

• В выходной хорошо сходить в парк. Дома заранее смастерите кормушки для птиц, используя пакеты из-под молока или сока. Для этого нужно вырезать в картонной упаковке окошко и привязать веревочку. Готовые кормушки развесьте на деревьях. Решите, какие гостинцы возьмете для птиц, для зайцев и белочек. Спросите, а что же взять для медведя. Пусть ребенок вспомнит, что мишка спит в берлоге, ему гостинец не нужен.

• Пришли в парк. Тихо. Но вот послышался стук: дятел принялся за работу. Сорока пролетела. Воробьи зачирикали в кустах. Расскажите, как холодно и голодно маленьким птичкам зимой. Нет ни травы, ни мошек, ни червячков. Птицы прилетают поближе к человеку, ждут от него помощи. Разложите угощение и понаблюдайте за птицами. Ребенок сам учится находить ответы на поставленные вопросы: «Что любят птицы? Они клюют или жуют корм? Чем клюют? Какие птицы прилетели? кто первый, самый храбрый?»

• Также можно выяснять разные интересные вещи: сколько лап, крыльев, клювов у птиц; кто как двигается (воробей прыгает, скачет; ворона важно расхаживает, изредка подскакивает; голуби ходят, кивая головами и т. д., кто гулит, кто чирикает или каркает; есть ли зубы у птиц. Малыш решает, что теперь будет каждое утро выносить корм для птиц, следить, чтобы крошки со стола, остатки хлеба, каши взрослые после завтрака собирали в отдельный пакет. Изучайте на снегу следы птиц. Загадайте загадки:

На суку сидит, Громким голосом кричит: кар! (ворона)

Чик-чирик! На дорожку прыг. Клюй, не робей! Кто это? (воробей)

• Малыш огорчен: зверей не видно. Объясните ему: некогда зверям, каждый бегает, ищет, чтобы раздобыть на обед. Всю землю снег покрыл, ни травинки, ни корешка. Да еще и мороз трескучий стоит. Хорошо, что шуба каждого спасает. Вместе уточните, какая шуба у волка, медведя, лисы. А вот зайчик меняет шубку серую на белую. Почему? Пусть ребенок сам найдет правильный ответ. Оставьте на пеньке угощение для зайки.

• У высокого дерева с дуплом остановитесь, насыпьте орешки. Если зверек в дупле, он скоро появится. Наблюдайте за поведением белки (быстрая, ловкая, храбрая). Обратите внимание на пушистый хвост, острые зубы. Обогащайте словарный запас: прыгает, бегает, скачет, грызет. Спросите: «А где живут лиса, медведь, мы с тобой?»

• По дороге домой обсудите, у кого самые длинные уши, самый пушистый хвост. Вспомните сказки о лисе, зайце, медведе.

• Когда на улице лежит снег и ярко светит солнышко, берите фотоаппарат и делайте красивые снимки зимнего пейзажа. Пусть маленький фотограф сам выбирает, что снимать. Распечатав особо удачные снимки, можно украсить стены вашей квартиры.

• Как видите, зимой много интересных занятий, которые доставят радость вам и вашим детям, все зависит от желания и настроения. Вы наверняка сможете добавить свои оригинальные идеи зимней прогулки, учитывая предпочтения своего ребенка.