Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128 «Детский сад общеобразовательного вида»

«На прогулку с радостью!»

Зимние прогулки с детьми.

/Консультация для воспитателей/

Воспитатель: Зимина Е.А.

Кемерово - 2013

«Зимушка-краса,

Ледяная коса,

В белой шубке до пят,

Стала тешить ребят!»

Прогулки детям необходимы: они способствуют укреплению здоровья ребенка, физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры.

Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалка. Выпал снег – стало светло и нарядно!

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. 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.

При регулярных прогулках организм ребенка становится более стойким. Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Что же нужно для того, чтобы дети активно и длительно гуляли в зимнее время?

 Разнообразные забавы, игры со снегом обогащают содержание прогулок, увлекают детей, что позволяет увеличить продолжительность прогулок даже при низких температурах.

 На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

 Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Прогулка развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей, а также решает вопросы нравственного воспитания.

 Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

 Для реализации данных задач необходимо создать определенные условия, а именно установить оборудование для развития движений, которое бы имело привлекательный вид, было прочным, хорошо обработанным, закрепленным и соответствовало возрасту и силам детей.

 Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой и радостью.

Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости. Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других – упражнение в равновесии, для третьих – спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.

 Для воспитателей прогулка – это уникальная возможность не только оздоровить детей, но и обогатить ребенка новыми знаниями, показать опыты, материал для которых предоставляет сама природа, развить внимание, память и т. п.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Зимой на прогулке можно проводить почти все игры, только нужно организовать их так, чтобы дети не стояли долго на одном месте, а постоянно двигались.

 И так, чтобы не замёрзнуть и не заскучать в снежном великолепии матушки-зимы…

*Активно двигаемся.*

Если во время прогулки с детьми вокруг вас собралась приличная компания, будет уместна классическая снежная «перестрелка» с подсчётом попаданий в условного противника. Вариантом может стать игра в «перебежки», когда команда «стрелков» старается попасть снежками в «перебежчиков», перебегающих из одного условно обозначенного «города» в другой.

Игры-забавы всегда привлекают детей: катание с горки, катание на санках, игры со снегом, сооружение построек.

Обычно лепят снеговика, но можно придумать и множество других композиций, чтобы использовать их с пользой для здоровья. Слепить зимой добротного снеговика – хорошая затея, но гораздо интереснее весь этот методичный процесс превратить в весёлую дружескую игру. Разбившись на команды (хорошо, если они сформируются из семей с равным количеством участников), попробуйте за отведённое время слепить самого высокого снеговика.

Во время катания с детьми на снежной горке предложите им не просто скатываться, а попутно собирать расставленные по краям прутики. Кто больше соберёт, тот и победитель. А дух соревнования можно подогреть, разложив вместо прутиков конфеты или мандарины. Если же детям больше нравится возиться в снежном городке, превратите его в «полосу препятствий» и устройте соревнования на скорость и качество прохождения «трассы».

*Воспитываем дух сплочённости.*

Для упражнений в метании можно слепить медведя с бочонком или лягушку, чтобы можно было попасть снежком в ее открытый рот. Для закрепления навыков равновесия можно слепить крокодила или удава.

Поваляться в снегу любят все ребята! Можно устроить соревнование – кто дальше прыгнет с лавочки? Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышают настроение.

Можно организовать настоящие игры по зимнему многоборью. Включите в него стрельбу по мишеням, «метание» снежка на дальность и прыжки в высоту через возведённые снежные барьеры. И увлекательно, и «инвентарь» легко восстановить. По-настоящему азартной игрой может стать поиск «сокровищ», зарытых в снегу на очерченной территории. Только помните, что интереснее играть, если «клад» не один, а в нескольких экземплярах: тогда у каждого ребёнка увеличиваются шансы получить награду.

*Проявляем изобретательность.*

А как дети любят рисовать на снегу! Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Дети постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты, а малышам нравится смотреть или дорисовывать недостающие детали(волны для рыбки, лучики для солнца). А если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то рисунки ваши будут яркими и красочными!

 Можно оформить из снега клумбу, украсить ее разноцветными ледяными фигурками. Для изготовления цветных фигурок-льдинок можно использовать песочные наборы. Цветные льдинки, вкрапленные в снег, в зимний солнечный день будут переливаться на солнце всеми цветами радуги… Красиво!

Прогулка выполняет также обучающую функцию: дети знакомятся с окружающим миром, природными явлениями.

 Познавательное и полезное занятие – кормление птиц зимой. При помощи родителей можно привлечь детей к изобретению кормушки. А можно просто накидать крошки птичкам, рассказывать ребенку интересные факты из жизни птиц.

 Зима – время не только развлечений и игр, но и работы по очистке от снега (дорожки, крыльца, машины). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопатку соответствующего размера. Главное – показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.

*Игры для детей зимой на прогулке (пример)*

Несмотря на то, что зимой на улице, прямо скажем не лето, а наоборот вьюги, сугробы и морозы, малыши и взрослые с нетерпением ждут зиму, сказочное время, когда доступны самые разнообразные игры для детей зимой на улице. Как уже упоминалось выше, снег является прекрасным «полем» для игр – катание на санках, лыжах, построение огромных баррикад и ледяных лабиринтов, «снежные» бои и многое другое.

 *«След в след».*

Вначале можно рассказать детям, как в лесу передвигаются волки в стае, идя друг за другом, след в след. А затем предложите поиграть в веселые догонялки: догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

*«Стрельба в цель».*

Если снег влажный и по нему не очень удобно кататься, то самое время поиграть в стрельбу по мишеням, ведь дошкольники будут много двигаться и при этом не придется бегать на далекие расстояния, а вдобавок воспитанники разовьют меткость и отшлифуют координацию движения. Вначале следует налепить боевые снаряды, заготовив достаточное количество снежков, затем можно выбрать укромное местечко под навесом и начать «обстрел» неживых мишеней. Целью может быть, к примеру, дерево, круг нарисованный снегом на стене дома и т.д. Начать можно с простых мишеней и постепенно усложнять задачи.

 «Работа с лопатой».

Если летом лопатой можно поработать лишь в песочнице, то зимой на улице просто масса «сырья для перекапывания». Приобретите для своего «юного труженика» небольшую лопатку, превышающую размеры песочных лопаток. И перед тем как отправиться на прогулку, предложить воспитанникам сделать доброе дело и расчистить от снега дорожку к детской площадке. Если дошкольникам понравиться это занятие, можно продолжить свои раскопки в снегу, к примеру, наперегонки с другими ребятами, рыть ямки в сугробе, с противоположных сторон навстречу друг другу. Наверняка дети будут очень рады, увидев друг друга сквозь маленький туннель, прокопанный собственноручно!

*«Помощники Деда Мороза».*

Для этой игры также понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите воспитанникам , что зимой Дед мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано серебристым чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мерзли на морозе. Предложите ребятам посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки». Можно засыпать снегом и выглядывающую травку и небольшие кустики.

*«Снежковая эстафета» – групповая игра с призами.*

 Для этой игры потребуется две команды с равноценным количеством участников в каждой команде. Заранее можно захватить несколько конфет, равное числу участников: для победивших это будут призы, а для проигравших участников утешительные подарки. Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку. По команде игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

Статья основана на материалах с сайтов:

1. <http://waldorfhome.ru>
2. <http://mdou6.beluo.ru>
3. <http://dohcolonoc.ru/>
4. <http://nsportal.ru/>