

Консультация для родителей «Семейный досуг зимой»

Игры и забавы для зимней прогулки, семейный кодекс здоровья

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи.

Родителям на заметку

1. Если вы предпочитаете коньки, то лучше выбирать каток под открытым небом, где созданы все необходимые условия: приятная музыка, гладкая поверхность льда, работает медицинский пункт для оказания помощи в случае травмы.
2. Катание с горки можно разнообразить всевозможными заданиями. Например, спускаясь с горки на санках, кидать снежки в мишень, собирать на спуске расставленные флажки или веточки.
3. Планируя прогулки на лыжах, необходимо заранее продумать маршрут, чтобы не утомить ребенка.

Конечно, зимой не всегда удастся провести время на улице в силу погодных условий. Тогда можно найти занятие для дружной семейной компании дома, например, поиграть в настольные игры. Также можно предложить ребенку

отобразить в рисунках зимние прогулки и игры. Интересными будут рассказы родителей об истории появления лыж, коньков, санок.

Организируйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе.

В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться.

Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.

Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

Игры с детьми на улице.

Ангелы

Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его "ангельскую" форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.

Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попробуйте создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных.

Возможно, ваш сын сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.

Следопыты

Дети любят рассматривать собственные следы на свежевывавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы

разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

Следы снежного человека

Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека.

Оденьте их поверх зимней обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.

След в след

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

Рисование на снегу палочкой

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.

Снежные цветы

Приготовьте для опыта:

- соломинку,
- раствор для надувания мыльных пузырей

Когда облако образуется при очень низкой температуре, вместо дождевых капель пары воды сгущаются в крошечные иголки льда; иголки слипаются вместе, и на землю падает снег. Хлопья снега состоят из маленьких кристалликов, расположенных в форме звездочек удивительной правильности и разнообразия. Каждая звездочка делится на три, на шесть, на двенадцать частей, симметрично расположенных вокруг одной оси или точки.

Нам нет нужды забираться в облака, чтобы видеть, как образуются эти снежные звездочки.

Нужно только в сильный мороз выйти из дома и выдуть мыльный пузырь.

Тотчас же в тонкой пленке воды появятся ледяные иголки; они будут у нас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

Снежинки

Снег сам по себе очень уникален! Если на улице подходящий снег, состоящий из отдельных снежинок, то дайте ребёнку лупу, чтобы он мог рассмотреть какие они все разные и красивые.

Снежинку можно сфотографировать в режиме макросъёмки на тёмном фоне и получится отличное фото!

Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
- ^ 3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные – только вместе!

Вахитова А.А.