

Консультация для родителей.

Мороз и солнце – день чудесный! О пользе зимних прогулок.

Подготовила воспитатель Другова Л.В.



Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре, легкий морозец кусает за румяные щечки наших детей. Как же сделать зимнюю прогулку с ними приятной и полезной?

Зимних забав и развлечений хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и просто катание с горок, а игра в снежки - замечательны уже сами по себе, а если к этому еще добавить закаливающий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются.

Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Зимний морозный воздух стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка.

Также, на природе ребенок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учиться 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.

Огромное значение прогулки имеют для слабовидящих детей. Родителям важно учить своего ребенка познавать окружающий мир не только с помощью зрения, но и, используя все сохранные анализаторы (осязание, слух, обоняние, вкусовую, температурную и другие виды чувствительности). Эта способность необычайно важна для детей с патологией зрения, т.к. значительно обогащает их представления обо всем, что их окружает. Детям можно дать такие установки: «Посмотри внимательно», «Послушай...», «Потрогай, ощупай...», «Понюхай...», «Почувствуй ...», «Ощути ...»(если это восприятие температурных изменений, дождя, снега и т.д.); задать вопросы: «Что ты видишь вокруг?», «Что ты видишь далеко от себя?», «Что ты видишь рядом с собой (близко)?», «Какие деревья (кусты, цветы и т.д.) ты видишь?», «Какие звуки ты слышишь?», «Какие запахи ты ощущаешь?» и т.д. Подобные инструкции и вопросы активизируют восприятие детей с нарушением зрения, делает их познавательную деятельность эффективной.

Не следует забывать, что проводимые с детьми во время прогулки разнообразные игры и упражнения, способствуют восстановлению нарушенных зрительных функций.

Игры и упражнения, направленные на коррекцию нарушения зрительного восприятия

- «Найди самое высокое (самое низкое дерево),
 - «Найди самое толстое (самое тонкое дерево),
 - «Найди два одинаковых по высоте (толщине) дерева»,
 - «Расскажи, что расположено близко (ближе) к тебе, что далеко (дальше) от тебя».
 - «Пройди по бревну (скамейке), сохраняя равновесие». Контролируй свои движения».
 - «Пройди по дорожке». Иди точно посередине, не наступая на края дорожки. Смотри внимательно, правильно ли ты ставишь ноги».
 - «Пройди по намеченной линии». Смотри внимательно на линию».
 - «Пройди по кругу (квадрату и т.д.), наступая (не наступая) на линию фигуры».
 - Смотри внимательно, правильно ли ты ставишь ноги.
 - «Подбрось мяч и поймай». Следи за мячом глазами.
 - «Сбей кеглю. Контролируй свои движения» и т.д.
 - «Попади в цель». Целью может быть дерево, или нарисованная цель на заборе. Налепите снежков, а потом учитесь вместе бросать их в цель
- Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Они обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.
- Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда ребенок на улице занят активными действиями, то продолжительность прогулки может быть

увеличена. Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа.

Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем лепку снеговиков, отгадывание следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой. Главное – побольше фантазии и поменьше лени – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего ребенка!

