

## **Консультация для родителей «Что и как читать ребёнку дома»**

«Чтобы правильно воспитать у детей любовь к чтению, тут нужны беспрерывный дневной и ночной труд, вечное чтение»

(А.П. Чехов)

При выборе книг и последующем ознакомлении с ними ребёнка обратите внимание на следующее:

1. Книга для ребёнка дошкольного возраста должна быть иллюстрирована. Рисунки должны быть органически связаны с текстом, наглядно и выразительно отображать наиболее существенные моменты содержания художественного произведения. Желательно, чтобы иллюстрации сопровождали текст, но не преобладали над ним. Чем старше ребёнок, тем меньше может быть иллюстраций. При выборе книг предпочтение надо отдавать тем иллюстрированным изданиям, где изображение животных, людей, предметов реалистично.
2. Выбирайте книги соответственно возрасту и интересам ребёнка. Детям младшего дошкольного возраста читайте потешки, короткие стихотворные сказки, сказки о животных. Детям старшего дошкольного возраста интересны истории о других детях, волшебные и бытовые сказки.
3. Читайте старшим дошкольникам объёмные («толстые») книги. Чтение каждой части длинной книги («чтение с продолжением») должно сопровождаться припоминанием того, что прочитано накануне. Спросите ребёнка: «На чём мы вчера остановились?». Обязательно пользуйтесь закладкой.
4. Старайтесь читать по определённой системе, например, познакомьте ребёнка с несколькими произведениями одного автора. Перед чтением книги, независимо от возраста ребёнка, обязательно назовите имя писателя или поэта, жанр и название произведения. Например, «Я прочту тебе русскую народную сказку «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка». Чередуйте чтение произведений разных жанров: рассказов, сказок и стихотворений.
5. Перечитывайте знакомые книги помногу раз. Однократное чтение произведения, стремление прочитать как можно больше приносит больше вреда, чем пользы. Дети не запоминают, что им читают, в результате формируется плохая привычка к поверхностному отношению к книге.
6. Не используйте литературных героев в качестве образца для исполнения правил поведения (надо мыть руки, как книжный герой). Воспитательная

функция художественных произведений самодостаточна. Ребенок не должен воспринимать книгу как свод правил, в противном случае он начнёт её тихо ненавидеть, а порой и противостоять тому, о чём в ней говорится.

7. Объясняйте до начала чтения значение тех слов, без понимания которых ребёнку будет неясен основной смысл текста, характер героев. Если произведение не будет воспринято, понято ребёнком, оно не достигнет своей главной цели: не будет содействовать формированию личности подрастающего человека.

8. Читайте выразительно, стремясь донести до ребёнка эмоции, содержащиеся в художественном произведении. Если взрослый в процессе чтения не определит своё отношение к героям и изображаемым событиям, вряд ли это сможет сделать ребёнок.

Источник: <https://novikovanata-att-zhukdou26.edumsko.ru/>

Терентьева Т.Н., воспитатель  
МАДОУ ЦРР- детский сад,

## **Консультация для родителей «Дети познают мир через игры».**

### **1. «Дети познают мир через игры».**

Каждый возрастной период, характеризуется ведущим видом деятельности. В раннем возрасте ведущим видом деятельности является предметно-манипулятивная деятельность. Дети познают закономерности окружающего мира и свои собственные возможности. В дошкольном возрасте – является игра. В отличие от манипулятивной деятельности игра имеет, гораздо большие, возможности для познания мира и самого себя. Ребенок способен действовать в условной (воображаемой) ситуации, которая ему реально недоступна: «водить» машину, «скакать» на лошади, «лечить» животных и людей. Игра также открывает ему мир социально-ролевых отношений, которые реализуются в системе игровых правил. Игра — это символический язык, посредством которого ребенок проявляет и выражает себя. Детские игры проходят путь развития от предметно-манипуляционных (построить домик, заборчик из кубиков и так далее) до сюжетно-ролевых игр с правилами (например, в строителей, в водителей, в магазин, в больницу, и другие). Младшие дошкольники играют чаще по одному. А вот к среднему дошкольному возрасту период игры становится совместным. На протяжении всего периода игр поэтапно развивается у детей восприятие. А уже на основе восприятия начинает формироваться мышление. А вот развитие памяти наитеснейшим образом связано с развитием мышления у детей. Ученые отметили, что в игре процесс запоминания значительно выше. Если у детей увиденное и услышанное вызвало интерес, то они запомнят происходящее без особых проблем.

### **Принципы использования игр.**

1. Каждая игра должна иметь целевую направленность, и все игровые задания должны быть подчинены ей.
2. Продолжительность игры должна определяться активностью детей, их интересом к выполнению игрового задания. При первых признаках утомления необходимо переключиться на другой вид деятельности.
3. Игровые задания должны быть посильными, понятными, но в то же время содержать элемент трудности, ребенку надо приложить усилия, проявить

терпение, чтобы достигнуть цели.

4. В каждой игре необходимо участие взрослого: объяснение правил игры, показ действий, совместные действия с ребенком, наблюдение за выполнением заданий, предупреждение конфликтных ситуаций и детского травматизма.

5. Начинать следует с простых игр, постепенно усложняя и модифицируя их.

6. Игровой материал должен быть красочным, интересным, доступным для использования детьми соответствующего возраста.

Игра позволяет ребенку в воображаемой ситуации осуществить то, что в действительности ему еще недоступно. В игре формируются основные личностные качества дошкольника: умение учитывать интересы других, умение подчиняться требованию «надо», а не «хочу».

Родителям, которые хотели бы, чтобы их дети играли, необходимо позаботиться не только о наличии игрушек, но и подсказать сюжет игры, показать, как можно действовать с игрушками, обыграть предложенный сюжет. Ушло время больших дворовых разновозрастных компаний, большинство семей имеют одного-двух детей. Чаще всего дети находятся в компании своих сверстников, у которых такой же игровой опыт, как у них самих, поэтому ребенку не у кого учиться игровой культуре.

С помощью взрослого ребенок способен овладеть все более сложными способами построения игры. Психологи называют три способа, которыми может овладеть ребенок за период дошкольного детства (от 2 до 7):

- предметно-действенный способ построения игры;
- ролевой способ построения игры;
- сюжетосложение.

Предметно-действенный способ предлагает воспроизведение простейших операций с предметами (ложкой — кормить, расческой — причесывать и так далее). К трем годам дети обычно могут воспроизводить длинную цепочку операций с предметами, которая объединяется единым сюжетом:

«Приготовление обеда кукле», «Кормление куклы» и так далее. Переход к ролевому поведению в игре связан с возрастающими возможностями ребенка. Дети учатся сравнивать свои действия одним из важных средств реализации роли. Ролевое поведение можно формировать с трехлетнего возраста.

В 5 лет поведение детей в игре значительно усложняется. В этом возрасте они уже могут обсуждать замысел и договариваться о правилах перед началом игры, дети способны создавать сложные сюжеты, комбинируя эпизоды из сказок и реальной жизни. Поэтому возраст в 5 лет можно определить как условную границу перехода к формированию

сюжетосложения. Последний способ построения игры наиболее важен для развития фантазии, творческого мышления, монологической речи. Поскольку дети в этом возрасте уже осознают правила игры, они способны научиться играть в настольные игры, в прятки. Эти игры сильно отличаются от ролевых игр, где сама роль определяет правила поведения играющих: играющий зайца должен прятаться и бежать от «волка», а играющий волка должен искать «зайца». В настольных играх может уже не быть ролей, поэтому они начинают походить на интеллектуальные задания, которые надо выполнить определенным образом, и развивают у ребенка логическое мышление и внимание.

**Когда взрослый организует игру необходимо соблюдать следующие правила:**

- тема игры должна отображать интересы ребенка;
- не надо взрослому комментировать и вмешиваться в игру детей;
- руководя игрой, взрослый помогает развивать самостоятельность и инициативу детей;
- взрослому необходимо искренне интересоваться ребенком и стараться строить с ним теплые и заботливые отношения;
- взрослый должен создавать возможность выразить свободное «Я»;
- взрослый должен верить в способность ребенка действовать ответственно, решая личные проблемы и создавая у ребенка чувство безопасности.

В игре ребенок учится взаимодействовать со сверстниками и следовать правилам.

И напоследок, игра – это самый важный период в жизни ребенка. На него нельзя смотреть как на какую-то забаву. К игре надо относиться очень серьезно, внимательно и обеспечивать самые благоприятные условия.

**2. «Трудовое воспитание ребенка пятого года жизни»**

Дети пятого года жизни значительно отличаются от детей 3-4 лет: движения их более совершенны, они способны уже к более продолжительному сосредоточению на какой-либо деятельности, к большему физическому и умственному напряжению, расширяются их знания об окружающем более сложные мотивы поведения. В то же время у детей пятого года жизни еще далеко несовершенны психические процессы. Им свойственны отвлекаемость, слабость воли, ситуативность поведения. Все эти особенности детей пятого года жизни надо учитывать, но опираться в воспитании следует на их возросшие возможности.

Если ребенок правильно воспитывался в предыдущие годы, в 4 года он уже почти полностью самостоятелен в самообслуживании:

самостоятельно умывается, одевается, убирает свою одежду, игрушки, у него

уже есть опыт посильной помощи членам семьи, опыт выполнения разнообразных (полить комнатные растения, принести нужную вещь, поставить на стол хлеб, соль и т.д.) Однако эти навыки еще несовершенны. Необходимо контролировать детей: чисто ли вымыли руки, аккуратно ли оделись, причесались...

К детям пятого года жизни родители начинают предъявлять более серьезные требования при уборке ими своих вещей после игр и занятий. Если раньше малыш делал это с помощью взрослых, то теперь он в подобных делах вполне самостоятелен. Стремление детей мастерить, конструировать, изготавливать

игрушки из природного материала, да и вообще всякий ручной труд надо поощрять, помогать, ребенку овладеть навыком, но при этом надо учить его аккуратности.

Если в младшем возрасте ребенок еще только овладевал навыками самообслуживания и взрослые часто приходили ему на помощь, то на пятом году следует предъявлять более жесткие требования: на его просьбу помочь одеться взрослые не должны отзываться с той же готовностью, что и раньше.

Большая

требовательность должна предъявляться и к внешнему виду детей.

Нужно воспитывать у ребенка потребность выглядеть опрятно, но делать это следует не в форме замечаний и упреков, а спокойно обратить внимание на то, что у него, например, расстегнута рубашка или развязался шнурок, и обязательно

добиться, чтобы он исправил недостатки. Хотя труд по самообслуживанию в среднем дошкольном возрасте по-прежнему занимает основное место, все большее значение приобретает участие ребенка в бытовом труде семьи, направленном на удовлетворение не только потребностей самого ребенка, но и

других ее членов. Этот переход от труда только для себя к труду для других является важнейшей задачей трудового воспитания ребенка пятого года жизни.

Элементы труда для других были и у детей четвертого года жизни, когда они выполняли отдельные поручения взрослых: принести что-либо, убрать игрушки и т. п. В среднем возрасте давать подобные поручения детям не менее важно; многие из них становятся постоянными: полить цветы, покормить домашнее животное и др. Когда навыки выполнения того или иного дела становятся достаточно прочными, оно может стать как бы обязанностью ребенка. Конечно, при этом контроль и помощь взрослых необходимы.

Появление у детей постоянных дел, за выполнение которых они несут в какой-то мере ответственность, дисциплинирует их, приучает к порядку.

Удачное выполнение задания должно быть отмечено.

Вообще нужно замечать желание ребенка помочь, быть полезным взрослому, следует хвалить его за хорошо выполненную работу. Однако нельзя возводить каждую маленькую услугу малыша чуть ли не в подвиг. Он может считать, что помощь, оказанная им родителям, — большая его заслуга, и будет каждый раз ждать похвалы. Оценивая труд детей, важно, прежде всего, отмечать затраченные ими усилия, старательность. Уже в дошкольном возрасте у детей развиваются общественные мотивы труда. Поручая им какое-либо дело, разъясняют значение его для окружающих людей. Особую роль в этом возрасте начинает играть участие ребенка в труде совместно с взрослыми!

В процессе ухода за домашними животными и растениями у детей воспитывают гуманные чувства, доброе, заботливое отношение к живым существам. Этот труд наглядно выступает для ребенка как жизненно необходимый, малыш видит его результаты. Уход за животными, общение с живыми забавными существами доставляет детям много радости. Однако самостоятельно ухаживать за кошкой, собакой, рыбами, птицами ребенок этого возраста еще не может. За животными ухаживают взрослые, а дети лишь помогают: наливают молоко кошке, воду собаке, птичке, дают корм рыбам. Дети среднего дошкольного возраста могут участвовать и в работах на огороде: поливать, рыхлить землю на грядках лопаткой, собирать ягоды, выдергивать редис, морковь. Особенно любят они помогать родителям во время приготовления пищи. Им можно поручить вымыть овощи, фрукты, вырезать печенье из раскатанного взрослым теста, лепить пирожки, пельмени, вытереть ложки, чашки. Хотя помощь эта условна, ребенку она представляется значительной, и он гордится своим участием в труде взрослых. Ребенок пятого года жизни начинает проявлять все больший интерес к тому, где и как трудятся люди. Он спрашивает родителей, где они работают, что делают на работе. Об этом следует рассказать просто и доступно. Детей этого возраста интересует техника, транспорт. Родители, отвечая на вопросы ребенка, привлекают его внимание к тому, как работает шофер, тракторист, машинист поезда, рассказывают, куда и зачем везут они людей, грузы. Весной и осенью следует показать детям труд людей в огороде, саду, парке. Отношение родителей к труду окружающих служит ребенку примером для подражания. Приобщая вашего ребенка к труду сейчас, Вы приучите ребенка к повседневному труду, вырастите помощника в будущем.

<https://novikovanata-att-zhukdou26.edumsko.ru/>



## **Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний».**

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне- зимний период. Стоит переохладиться под дождем или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, бледность кожных покровов и т.д. Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко подхватить так называемой группе риска: маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Конечно, любая инфекция проходит без осложнений при условии, если она была вовремя выявлена и правильно вылечена. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

### **Предупреждение простудных заболеваний**

Профилактика простудных заболеваний крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, ориентированность на правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на

природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, обтирания прохладной водой и так далее.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

### **Здоровое питание**

Во-первых, предупреждение простудных заболеваний следует начать с корректировки питания. В свой рацион следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук, в которых содержится аллил – эфирное масло, богатое серой. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1-2 зубчика сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, терен, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока.

### **Здоровое закаливание**

Во-вторых, следует проводить закаливание и профилактику простудных заболеваний в виде обтираний холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Солнечные ванны очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

### **Свежий воздух и физические нагрузки**

В-третьих, помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плавание, походы в сауну. С началом отопительного сезона следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения – это помогает не пересушивать воздух в комнате и выводить бактерии наружу. Не стоит

забывать и о личной гигиене – посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии – можно проводить санацию помещения. Для аромалампы можно использовать масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, апельсиновое или лимонное масла.

Если придерживаться этих не сложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и омолодить организм и всегда иметь хорошее настроение!

### **Рекомендации по профилактике простудных заболеваний у детей**

Закаливание и профилактика простудных заболеваний у детей любого возраста – задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении одного-единственного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер нормализуется воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, стимулируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения инфекционных заболеваний это то, что все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на воскресенье: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, чеснока, лука, шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, рыбьего жира и различных иммуностимулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша – это очень тонкая система, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммуностимуляторы может назначать только лечащий врач.

**Берегите себя и оставайтесь здоровыми!**

<https://novikovanata-att-zhukdou26.edumsko.ru/>

## **Консультация для родителей**

### **«Роль прогулок в зимний период для формирования здорового образа жизни детей».**

**Привычка к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания для детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Формирование здорового образа жизни детей** – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

#### **Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:**

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.

- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.

- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.

- **Взрослым и детям полезны совместные походы на природу.**

### **Зимние прогулки.**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой, как правило, время прогулок с детками сокращается – родители опасаются переохладения, да и сами зачастую не знают, чем можно занять ребенка на зимней прогулке - песочница под толстым слоем снега, на качелях-каруселях долго не покатаешься... На самом деле, настоящая снежная зима открывает просто неисчерпаемые возможности для интересных и познавательных прогулок с ребятами.

Вот всего лишь некоторые идеи:

1. Развиваем навыки конструирования. Из снега можно соорудить не только «классического» снеговика или крепость, но и любую другую постройку, сложность которой ограничена только вашей фантазией, и ... количеством снега! Можно построить целый снежный городок с башнями, домиками, оградкой и населить его сказочными обитателями из снега – например, фигурками лесных зверей – ежика, зайца, медведя. Совсем необязательно добиваться портретного сходства. Достаточно просто передать общий силуэт и характерные черты облика персонажа.

2. Развиваем меткость. Игру «в снежки» можно с легкостью трансформировать в увлекательное соревнование, совершенно безобидное для глаз и ушей маленьких участников, если предложить им бросать снежки в мишень. Можно выбрать на эту роль толстое крепкое деревце, или установить или нарисовать метки на снежной полянке. Другой забавный вариант игры –

«снежки наоборот», когда задача ведущего – поймать руками как можно больше снежков.

3. Развиваем цветовое восприятие и учим цвета. «Какие же тут цвета? Белый и снова белый», - может быть, подумали вы. А кто мешает добавить белоснежной картине ярких красок? Вариантов масса. Самый простой – захватите с собой на прогулку бутылочки с подкрашенной водой, не забыв предварительно проделать небольшие отверстия в крышках. Теперь найдите подходящий «холст» для ваших будущих художеств и помогите малышу творить. Можно украсить цветными льдинками деревья и сугробы.

Для этого заморозьте воду с добавлением гуаши или любых других красок в формочках разной формы (идеальный вариант – формочки от игрушки-сортера). Не забудьте перед замораживанием опустить в формочки ленточки, за которые можно будет подвешивать игрушки-льдинки.

4. Развиваем мелкую моторику. В теплый погожий зимний денек возьмите на прогулку крупы, семечки и другой корм для птиц, но не торопитесь высыпать его в кормушку. Слегка утрамбуйте снег и нарисуйте на нем простой рисунок с четкими контурами и небольшим количеством деталей. Теперь предложите ребенку сделать «аппликацию» на снегу с помощью разных зерен и семечек. Вот такая оригинальная кормушка у вас получится.

5. Учим буквы и цифры. На просторной снежной полянке можно чертить палочкой буквы и цифры и давать задание ребенку пройти по контуру ножками.

И не забудьте принести немного снега с прогулки домой, чтобы вместе с ребенком понаблюдать за его превращением в воду. Не ограничивайте ваши зимние прогулки с ребенком катанием с горки и игрой в снежки, и ваш ребенок обязательно полюбит зиму.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

<https://novikovanata-att-zhukdou26.edumsko.ru/>