

«Зимняя прогулка»

МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»

Выполнила: воспитатель Корчагина В.А.

Март, 2026

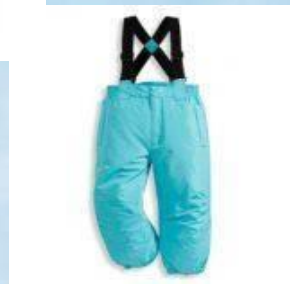


Подходящий наряд



- Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.
- Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Самое надёжное средство от холода — воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

В какой последовательности нужно одеваться на прогулку:



Вот мы и оделись на прогулку!

Интересная и увлекательная прогулка зимой

- Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!
- Прогулка будет увлекательной, если внимательно осмотреться кругом, сколько можно обнаружить всего интересного в зимней природе!
- Ясный солнечный день. Обратите внимание на красоту зимнего пейзажа. Ослепительно ярко светит солнце, вокруг всё белым - бело, снег искрится, переливается. Воздух морозный и чистый. Очень красиво выглядят деревья, когда изморозь развесит пушистые гирлянды снега на ветках, как будто кто-то украсил их кружевами. Любуясь деревьями, попросите ребёнка высказать своё впечатление. Он обязательно скажет, что «красиво, как в снежном царстве». Если идёт снег, полюбуйтесь и медленно кружащимися снежинками. Рассмотрите их на рукавике. Какие они, на что похожи? Придумайте как можно больше слов вместе с детьми. Обратите внимание, что все они разные, но у них есть одно общее свойство: у всех снежинок по шесть лучиков. Если вам повезло с погодой, позвольте ребёнку подержать в руке немного снега и пусть он сам убедится, что снег от тёплой ладошки тает и превращается в воду.
- В сильный мороз снег хрустит под ногами. Пусть ребёнок походит и прислушается к звукам снега. А вы объясните: «Это ломаются лучики снежинок, которые от мороза стали хрупкими».



Увлекательно очень на прогулке искать следы животных

- Попробуйте печатать следы на только что выпавшем снегу. Детям такая игра очень нравится. А ещё попробуйте "разгадать" следы птиц и животных, которые они оставили.



Покормите птиц



И не забывайте подкармливать пернатых друзей! Им особенно тяжело в зимний период. Развешивайте кормушки и оставляйте лакомство для птиц!



«Кладоискатели»

Предложите ребёнку раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там - маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ему, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.



Зимние забавы

- Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, чтобы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.
- Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.
- Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!





Закаляйте своих детей, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

Берегите своих детей:

- Не ходи по льду водоёмов.
- Не сиди и не лежи на снегу.
- Не бросай снежками в голову.
- Не катайся с горки вблизи проезжей части.
- Не гуляй в промокшей одежде или мокрой обуви.
- Не катайся с горки стоя, а скатившись, сразу уходи в сторону.
- Не находишься долго на улице в сильный мороз, ветер и метель.
- Не ешь снег и сосульки, не облизывай металлические предметы.
- Не прыгай в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.
- Не ходи близко около домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.



Спасибо за внимание!