

Полезная прогулка.

Приближаются Новогодние каникулы. В эти дни многие дошкольники и школьники много времени проводят на детских площадках, снежных городках, катках, лыжных прогулках. Как безопасно и с пользой для здоровья провести время с ребенком в новогодние праздники?

Посещая с ребенком снежные или ледяные городки, нужно обращать внимание на безопасность построек. Прежде всего они должны быть без повреждений.

Следите за тем, чтобы ребенок катался с ледяной горы на специальных санках, не допускал столкновения с другими детьми. Важно научить детей соблюдать очередность при скатывании с горы. Дети младшего дошкольного возраста должны кататься с ледяной горы в сопровождении взрослого. Также стоит учитывать такой момент, что горка должна соответствовать росту ребенка (для детей дошкольного возраста высота может быть от 1,5 до 2 метров). Не допускайте того, чтобы ребенок катался без присмотра взрослых и с несанкционированных горок!



Сейчас очень популярны такие зимние развлечения, как катание на снежокате и «бублике». Планируя проведение прогулки с использованием таких атрибутов, нужно ответственно подходит к выбору места для такого развлечения, а лучше организовать прогулку в специально подготовленных местах.

В зимнее время очень популярны лыжные прогулки. Чтобы такая прогулка пошла на пользу ребенку, нужно правильно подобрать инвентарь и одежду. Лыжи для маленького ребенка должны быть короткие и широкие, чтобы легче удерживать равновесие и скользить.



Длинные лыжи будут только мешать. Материал для лыж лучше выбрать пластик, так как он более универсален для снега. Лыжные ботинки для ребенка дошкольного возраста лучше не приобретать, потому что нога ребенка быстро растет. Лучше выбрать лыжи с металлическими креплениями с резиновыми ремнями.

Если ребенок делает первые шаги на лыжах, то палки ему не нужны. В последующем, когда ребенок уверенно сможет держаться на лыжах, следует подбирать палки, достигающие ему до подмышек. Во время лыжной прогулки одежда ребенка не должна стеснять движения, лучше использовать термобелье, свитер и лыжный комбинезон.



Катание на коньках очень травмоопасное развлечение. Нужно правильно подобрать коньки и обязательно приобрести защиту: шлем, наколенники, налокотники. Коньки для детей должны быть кожаными, потому что они лучше держат голеностоп. Не стоит покупать коньки на вырост, так как это может привести к травме. В ботинки нужно обязательно надеть шерстяной носок. Не следует надевать на ребенка шапку, которая закрывает обзор. Лучше надеть шапку из шерсти, ветронепроницаемую куртку, непромокаемые штаны и варежки.

Чтобы прогулка с ребенком не была скучной, можно провести несколько интересных и необычных игр.

«Рисунки на снегу»

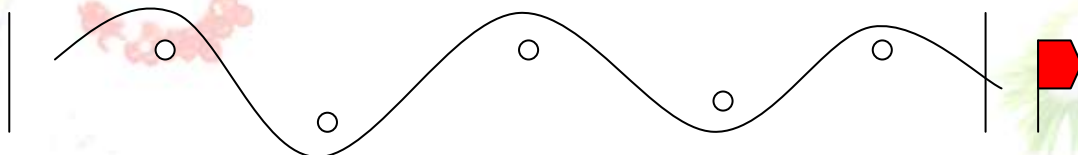
А вы знаете, что на снегу тоже можно оставить разноцветные рисунки? Для этого вам понадобятся баночки с подкрашенной водой (воду можно подкрасить гуашью или пищевым красителем). В крышке делаем небольшое отверстие (или несколько). С помощью нажатия на банку рисуем необычные узоры.

«Лепим из снега»

Детям очень нравится лепить из снега снеговика. Предложите своему ребенку слепить какого-то другого персонажа. Его также можно украсить различными предметами (пуговицы, шарф, палочки, ленточки, мишура и т.д.).

«Кто быстрее до флажка»

Эта игра-соревнование предусматривает катание на лыжах. Обычная ходьба на лыжах может быстро наскучить ребенку. Для этого можно организовать некоторые игры соревновательного характера. Выбирается площадка для игры. На двух противоположных сторонах чертятся линии (линия старта и линия финиша). На финишной линии ставится ориентир (флажок). Ребенок должен как можно быстрее доехать на лыжах до флажка, при этом преодолевать препятствия.



«Хоккей»

В эту игру можно играть как на коньках, так и без них. Ворота можно соорудить из подручных средств: палочек, колышков, можно нарисовать цветной водой или слепить из снега. Если у вас под рукой нет шайбы, то её можно заменить подходящим предметом.

«Гонки на санках»

Так же как и на лыжах, можно устроить соревнования на санках. Участников должно быть как минимум четверо: двое сидят на санках, двое везут сани. Условия игры можно выбрать такие же, как и в соревнованиях на лыжах (преодолев препятствия, нужно как можно быстрее побежать до флажка).

Чтобы новогодние каникулы прошли с пользой для здоровья, соблюдайте правила безопасности, больше уделяйте внимания вашему ребенку, проводите с ним различные мероприятия.