



Публикацию подготовили воспитатели  
второй младшей группы  
Негуляева Н.В.  
Аллагулова О.В.

## Зимние игры - отличное закаливание

**Закаливание воздухом** - к сожалению, недооцениваемый метод закаливания ребенка. Хотя, что может быть проще постоянного притока свежего воздуха? Кислород,

отрицательно заряженные ионы необходим детям вдвое больше, чем взрослым людям. Дети, постоянно находящиеся в помещении - вялые, бледные, часто болеющие...

Зимой душный воздух в помещении особенно вреден - у него повышенная температура и сухость из-за отопления. Поэтому дом необходимо систематически проветривать.

**Прогулки на свежем воздухе** отлично закаливают детей. Ребенок должен гулять, чем больше - тем лучше. Зимой - при температуре до 20 градусов мороза, при отсутствии ветра - не менее 2 часов.

При этом **зимняя одежда малыша должна быть** теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать ребенка - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии. Поэтому в идеале нужно использовать специальное детское термобелье.

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



Публикацию подготовили  
воспитатели  
второй младшей группы  
Негуляева Н.В.  
Аллагулова О.В.

## Зимние игры на улице

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому отправляйтесь играть вместе с вашим ребенком на свежий воздух.

**Работа с лопатой.** Хорошо, если в вашем хозяйстве (скажем, в гараже) хранится небольшая лопатка, тогда вы сможете привлечь ребенка к тому, чтобы он помог вам расчистить подъезд к дому и дорожки. Если малыш станет получать от этого удовольствие, то в дальнейшем вам будет легче поднять планку: когда он повзрослеет, - сделать из него вполне серьезного работника. Вдвоем вы сможете проверить, на какую глубину сумеете прокопать снег за пять минут или сколько времени потребуется, чтобы вам встретиться, начиная работу с разных концов.

**Катание с ледяной горки и на санках.** Санки и снег так же неразделимы, как мороженое и вафельный стаканчик. Придумайте разные забавные способы катания.

**Ангелы.** Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела.

**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.

**Снежные создания > Снежные скульптуры.** Лепить снеговиков - это обычное дело. А вот делаете ли вы снегурочек, маленьких снеговиков, снежных собак, котов или черепах?



**Зимний пикник.** Отправляясь в зимний лес на прогулку, не забудьте взять с собой термос с горячим чаем и печенье. Обязательно устройте в погожий зимний день пикник на свежем воздухе.

**Поиск клада.** Эта увлекательная игра требует небольшой подготовительной работы. Вам надо будет заранее купить в ближайшем магазине "клад". Лучше всего прятать клад в лесу или во дворе собственного (частного) дома (дачи). По заданию ребенок должен найти клад, руководствуясь вашими подсказками.

**Варежка - подружка.** Если вашему сыну или дочке хочется пойти погулять по снежку, а рядом нет никого, кто составил бы малышу компанию, предложите ему поиграть с варежкой-подружкой. Возьмите варежку, у которой потеряна пара, - и сделайте ей лицо: из пуговичек - глазки, а из красной нитки - рот (или нарисуйте лицо). Теперь ваш малыш с удовольствием возьмет на улицу варежку-подружку и поучит ее, как играть в снегу.

**Елочные украшения из цветного льда.** Сделайте елочные украшения из цветного льда, залив подкрашенную красками воду в формочки разного размера и формы.

**Снежные краски.** Для разнообразия ваш снег можно сделать цветным. Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда пищевого красителя. Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки или снеговиков.

**Ледяная дорожка.** Цветную воду можно заморозить в тарелочках, после чего из получившихся разноцветных льдин сделать дорожку. А еще можно сделать форму из фольги, например, в виде сердца, и заморозить воду в ней.

**Стрельба в цель.** Наберите снега и слепите из него снежки. Пусть ваш ребенок встанет на закрытом крыльце или в другом защищенном месте, а вы наблюдайте, метко ли он попадает в цель — ею может быть дерево или круг в снегу.

**Снежная крепость.** Дети любого возраста с радостью увлекаются постройкой снежных крепостей, но больше всего это занятие подходит мальчикам школьного возраста.

**Лабиринты и туннели.** Когда толщина снежного покрова достигает пятнадцати сантиметров или более того, в нем можно прорывать снежные лабиринты и туннели.