

## Как интересно провести зимой прогулку с ребёнком?

Несмотря на холод, зима у детей самое любимое время года. Как сделать так, чтобы зимняя прогулка стала для детей интересной и познавательной?

Дети любят **кататься с горок**. Они сами решают, как им лучше скатиться. Ваша задача следить, чтобы дети не причинили друг другу травм. Взрослые должны контролировать расстояние между детьми. Не разрешайте ребенку катиться до тех пор, пока другой малыш не отойдет в сторону или скорее не отползет в сторону. Особенно будьте внимательны, если дети катаются на санках, ледянках. Не разрешайте им скатываться с горки на санках паровозиком или сцеплять санки вместе.

Снег — замечательный материал для творчества, особенно когда он немного влажный. Поэтому, если вы планируете лепить скульптуры, обязательно возьмите с собой сменные варежки или перчатки для ребенка и себя.

Когда пойдете гулять, возьмите с собой гуашь и кисточки, а материал для лепки вас уже будет ждать.

**Лепите из снега** все, что захочется ребенку. Основа для всех фигур остается одна — снежный шар. Соединяя шары по-разному, можно вылепить и снеговика, и зайчика, и пингвина, и любого сказочного персонажа, а если сделать несколько шаров, можно построить крепость.

Дети очень любят **играть в снежки**. Ну, а если вы построили снежные фигуры или крепость, побросайте в них снежками с разного расстояния. Посоревнуйтесь, кто больше попадет. Можно слепить колодец и забрасывать снежки в него. В общем, включайте фантазию, и Ваш ребёнок будет просто счастлив.

Но, несмотря на все ее очарование, зима остается и самым травмоопасным временем года. Скользкие дорожки, обледенелые ступеньки — все это приводит к частым падениям, поэтому нужно научить ребенка **правильно падать**.

Самое **главное** при падении — **сгруппироваться!** Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки. Когда начинаешь падать, нужно постараться присесть, а руки подтянуть к телу. Не думайте, что, объяснив ребенку, как нужно правильно упасть, вы сразу же научите его падать именно так. Конечно же, нет. Технику падения нужно отрабатывать. Найдите большой пышный, мягкий сугроб и прорепетируйте с ребенком падение. Это умение пригодится и вам, так что смелей падайте рядом с ребенком.

**А ещё не забывайте, выходя зимой на прогулку, взять с собой что-нибудь в кормушки для птиц.**

**Инструктор по физической культуре  
Лисицина Е.Ю.**