**«Как организовать детский досуг в зимнее время года?»**

**для детей 4-5 лет**

Многие родители считают, что зимой организовать интересный досуг для детей на улице не представляется возможным, однако, это совсем не так. Зимой можно научить малыша кататься на лыжах, отправиться с ним в парк зимних развлечений и покататься там на санках или ватрушках, а также построить огромный замок из снега, слепить смешного снеговика, поиграть в настоящую войну снежками или просто погулять по прекрасному заснеженному лесу.  
Выбирая, чем занять ребенка 3 лет, родителям стоит вспомнить о замечательных детских представлениях, которые идут во множестве театров, особенно в преддверии новогодних праздников. Зимой также можно сходить в кинотеатр на детский мультфильм или посетить фитнес-центр с оборудованным в нем детским залом.  
**К числу интересных зимних развлечений**, которые помогут родителям определиться, чем занять ребенка, можно отнести познавательные уличные игры, которые понравятся всем без исключения малышам, ведь им всегда интересно все новое.   
**Можно поиграть** в «следопытов», изучая различные следы, оставленные на снегу людьми, животными и машинами. Можно взять из дома бутылку с водой, в которой предварительно разведена акварельная краска и устроить увлекательный урок рисования на снежной поверхности. А можно попросить малыша взять немного снега с улицы домой, чтобы показать, как в теплой комнатной атмосфере он превратится в воду. Вариантов, чем занять ребенка на улице зимой, на самом деле множество.  
Многие родители ломают голову над тем, чем занять детей дома, когда все игрушки уже надоели, все книги прочитаны, а конструкторы давно собраны. На самом деле даже дома можно придумать множество интересных развлечений, главное подойти к процессу творчески.  
Малыши любят копировать поведение взрослых, поэтому подключение их к выполнению домашних дел – хороший вариант того, чем занять ребенка 3 лет. Крохе вполне под силу слепить из приготовленного мамой теста пирожок, расставить на столе посуду или протереть пыль красивой щеткой.  
Выбирая, чем занять ребенка, можно вспомнить о домашнем театре. Поставленные дома театральные представления по уже известным малышам сказкам, подарят отличное настроение не только самому ребенку, но и всей семье.

Какой вид спорта выбрать ребёнку 4 - 5 лет



С 4-5 лет всерьез можно задуматься о спорте. В большинстве видов спорта работает принцип: чем раньше, тем лучше. Это связано с тем, что мышечная система и двигательные навыки имеют свой природный потенциал (у каждого он свой). Его необходимо развивать в нужном направлении и нарабатывать как можно раньше.

**ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.**  Как всегда, в этом возрасте, важно не место, крутизна гимнастического зала и престиж спортивной школы, а хороший тренер-педагог, который найдет индивидуальный подход к вашему ребенку. Поэтому ищите тренера, а не школу. Возможно, на поиски вы потратите некоторое время. Прислушивайтесь к отзывам тех родителей, чьи дети уже посещают какие-то секции. Не спешите хватать «звезды с неба» и записываться в «олимпийскую» сборную. Всему свое время.

**Плавание**. Это универсальный вид спорта, который одинаково хорошо подходит и взрослым, и детям. Занятия в детских группах с тренером проводятся с шести лет. А сейчас главное — не технику «брасса» или «кроля» освоить, а научиться держаться на воде, доверять водной стихии. Вы можете найти индивидуального тренера, записаться в школу раннего развития, где проходят тренировки на воде, или же записаться вместе с ребенком в бассейн.

**Фигурное катание**. Для профессионалов даже после четырех лет может быть поздно! В фигурном катании важно, чтобы ребенок не боялся падать и «чувствовал» лед. Этот вид спорта хорошо развивает все мышцы тела и отличную координацию движений. Фигурное катание считается одним из самых красивых, но и самых травм - опасных видов спорта.

**Спортивная и художественная гимнастика**. Это прекрасные виды спорта, которые развивают гибкость, грацию и красоту тела. Мальчику наверняка понравятся упражнения на брусьях, кольцах, канате, прыжки на батуте, девочкам — танцевальные движения с лентами, мячами и обручами. Дети этого возраста отличаются природной гибкостью. Поэтому для многих из них гимнастика будет «родной» и понятной.

**Теннис.** Этим видом спорта можно заниматься с пяти лет. Он престижный, дорогостоящий и перспективный (если ваш ребенок будет подавать большие надежды).

Будьте готовы к частым тренировкам (минимум четыре раза в неделю). Кстати, это касается и любого другого вида спорта.

**Командные виды спорта.** В хоккей, футбол, волейбол, баскетбол обычно принимают, как минимум, с 6—7 лет. Это связано с тем, что ребенку дошкольного возраста трудно сохранять «командный дух», выполнять то, что важно для всех, а не только для него.

**Восточные единоборства**. Наиболее популярны среди детских «восточных» секций — каратэ, ушу, дзюдо, смешанные виды единоборств, айкидо. Эти виды спорта требуют осознанного подхода. По большому счету, в них нужно идти с 12—14 лет. Восток — дело тонкое. Ведь здесь важны два принципа: развитие тела и духа. С 4—5 лет можно получать только азы техник, делать упражнения на растяжку и общее укрепление мышц. Полезны занятия восточными единоборствами еще и тем, что они учат правильному дыханию и позитивному мышлению.

**Горные лыжи**. На сегодняшний день — это один из самых популярных зимних видов спорта. Некоторые дети становятся на лыжи и в три года. С четырех можно смело начинать! Побеспокойтесь о качественной экипировке и о хорошем инструкторе. Можно заняться и сноубордом. Но помните, что этот вид спорта еще более травмоопасен, чем лыжи. Если нет возможности кататься на горных курортах, купите малышу детские беговые лыжи. Совместные прогулки на лыжах по зимнему парку доставят радость всей семье.

**Спортивные бальные танцы**. Начинать можно с 4—5 лет. Конечно, программа для самых маленьких танцоров значительно упрощена. В этом возрасте детям трудно делать специальные танцевальные па. Занятия бальными танцами развивают выносливость, формируют красивую осанку и уверенность в себе.

**Идти или не идти в большой спорт?**

Пойдет ребенок в большой спорт или будет заниматься «для себя», покажет время и результаты тренировок.

Вам об этом думать пока рано. Конечно, будущие чемпионы угадываются практически с пеленок, и опытный тренер их «вычисляет» точно. Также важно пройти медицинский осмотр и знать противопоказания к разным видам спорта.

# Прогулки зимой с детьми

## Игры зимой с детьми

Чем можно занять ребёнка на прогулке зимой? Как сделать так, чтобы летняя прогулка стала для детей интересной и познавательной?

### Как интересно провести зимой прогулку с ребёнком?

Зима, несмотря на холод, остается у детей любимым временем года. Коньки, санки, лыжи, снежки, ледяные горки — прекрасное время для прогулок. Но, несмотря на все ее очарование, зима остается и самым травматичным временем года. Скользкие дорожки, обледенелые ступеньки — все это приводит к частым падениям, поэтому нужно научить ребенка правильно падать.

#### Падение

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. Знаете, чему учат фигуристов на первых занятиях? Правильно, падать. Найдите большой пышный, мягкий сугроб и прорепетируйте с ребенком падение. Это умение пригодится и вам, так что смелей падайте рядом с ребенком.

#### Горки

Дети любят кататься с горок. Они сами решают, как им лучше скатиться. Ваша задача следить, что бы 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, снегокатах. Не разрешайте им скатываться с горки на санках паровозиком или сцеплять санки вместе.

#### Ледяные дорожки

Зимой на тротуарах встречаются накатанные дорожки. Обычно они узкие и их легко можно обойти, поэтому опасности внимательным людям они обычно не доставляют. Зато как дети довольны...

Предложите ребенку пройти по ледяной дорожке, не отрывая ноги, главное, стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, то взрослые должны подбодрить его и помочь подняться.

Держать ребенка надо за руку, чуть выше кисти, чтобы при падении ребенка не вывихнуть ему руку. Вы можете бежать рядом с ним, тогда он вполне может прокатиться по ледяной дорожке стоя на ногах.

#### Лепим из снега

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.

Помните сказку о Снегурочке? Жили-были дед да баба, и не было у них детей. Вот и решили они слепить из снега Снегурочку... Прекрасная русская сказка, а главное — для зимы почти волшебная. Когда пойдете гулять, возьмите с собой гуашь, кисточки и салфетки, а материал для лепки вас уже будет ждать.

Колобок, наверное, самый легкий персонаж для лепки. Скатайте снежный шар, слегка примните его со всех сторон, красками нарисуйте ему глазки и ротик — колобок готов.

Лепите из снега все, что захочется ребенку. Основа для всех фигур остается одна — снежный шар. Соединяя шары по-разному, можно вылепить и зайчика, и Деда Мороза и Снегурочку, а если сделать несколько шаров, можно построить крепость.

#### Снежки

Очень веселая игра для всей семьи зимой. Правило одно — не кидать друг в друга ледышками!

Кидать снежки можно в цель, устраивать соревнования, кто дальше или кто выше.

Правила можно усложнять: например, бросать только левой рукой или обязательно на одной ноге, подпрыгивая, или держа одну руку, отведенную назад и т. д.

#### Следопыт

«А-а-а!!! Это след от Крокомота!

Или это Бегедил?»

Это слова песни из мультфильма «Маша и Медведь», где шустрая девочка Маша не дает покоя умному и доброму медведю, уговаривает его научить ее читать следы на снегу.

Ребенку очень интересно рассматривать следы на снегу. Это могут быть следы птиц, собак, людей, следы от коляски, следы, оставленные лыжами или санками. Можно придумывать своих сказочных героев и рисовать их следы на снегу.

Можно играть в игру **«След в след»**. Сначала по снегу идет взрослый, делая шаги поменьше, за ним, наступая на сделанный только что след, двигается ребенок. Потом водить начинает ребенок, а взрослый идет по его следам.

#### Ангел. Отпечаток на снегу

Еще одна забава, дошедшая до нас из прошлого, — след ангела на снегу. Разрешите ребенку поваляться на только что выпавшем снегу. Оденьте ему на голову капюшон, чтобы за ворот не набился снег, и помогите лечь на спину в чистый снежный сугроб. Потом нужно захлопать в снегу руками и ногами, будто уже летишь. Затем помогите ребенку осторожно встать, чтобы не разрушить его отпечаток на снегу. Этот отпечаток и есть — отпечаток ангела. А облепленный снегом малыш тоже теперь будет напоминать ангелочка или снежного человечка.

#### Кормушки для птиц

Мы уже говорили о том, что в ребенке нужно воспитывать любовь и сочувствие ко всему живому. Одним из таких занятий является кормление птиц.

Объясните ребенку, почему люди подкармливают птиц зимой. Сделайте вместе с ребенком кормушку и повесьте на дереве.

**Кормушка из коробки**. Возьмите пустой пакет из-под сока или молока, вырежьте отверстие чуть выше днища. Лучше сделать 2 или 3 входа для птиц разной величины. Так как некоторые птицы предпочитают отверстия большие, а другие маленькие, сверху коробки сделайте две дырочки и просуньте через них веревку или толстый провод — это ручка. Потом за эту ручку вы повесите кормушку на дерево.

Насыпьте корм. Это может быть овес, семечки подсолнечника, семена тыквы, крошки пшеничного хлеба, пшено, сушеные ягоды, кусочки фруктов и, даже, несоленое сало. Но запомните: ржаной хлеб, кожуру цитрусовых фруктов птицам давать нельзя, это опасно для их здоровья.

На прогулке повесьте кормушку на ветку дерева. На каждой прогулке проверяйте свою кормушку, подсыпая корм и отряхивая снег.

После обеда хлебные крошки сметайте в пакетик для птиц, это поможет воспитать в ребенке чувство бережливости и заботы.

**Кормушка из пластиковой бутылки**. Кормушку для птиц можно сделать и из пластиковой бутылки. Лучше взять пятилитровую бутылку. Так же как и в коробке, в ней вырезаются отверстия, только вот их края лучше обклеить изолентой, чтобы птицы не поранили лапки.

Весной снимите кормушку, она уже не будет нужна. Следующий зимой вы, может быть, придумаете более интересный способ изготовления кормушки.



Информацию подготовила воспитатель Глинских Л.Г.

Источник информации: интернет ресурсы