

## *Прогулки в хвойном лесу*

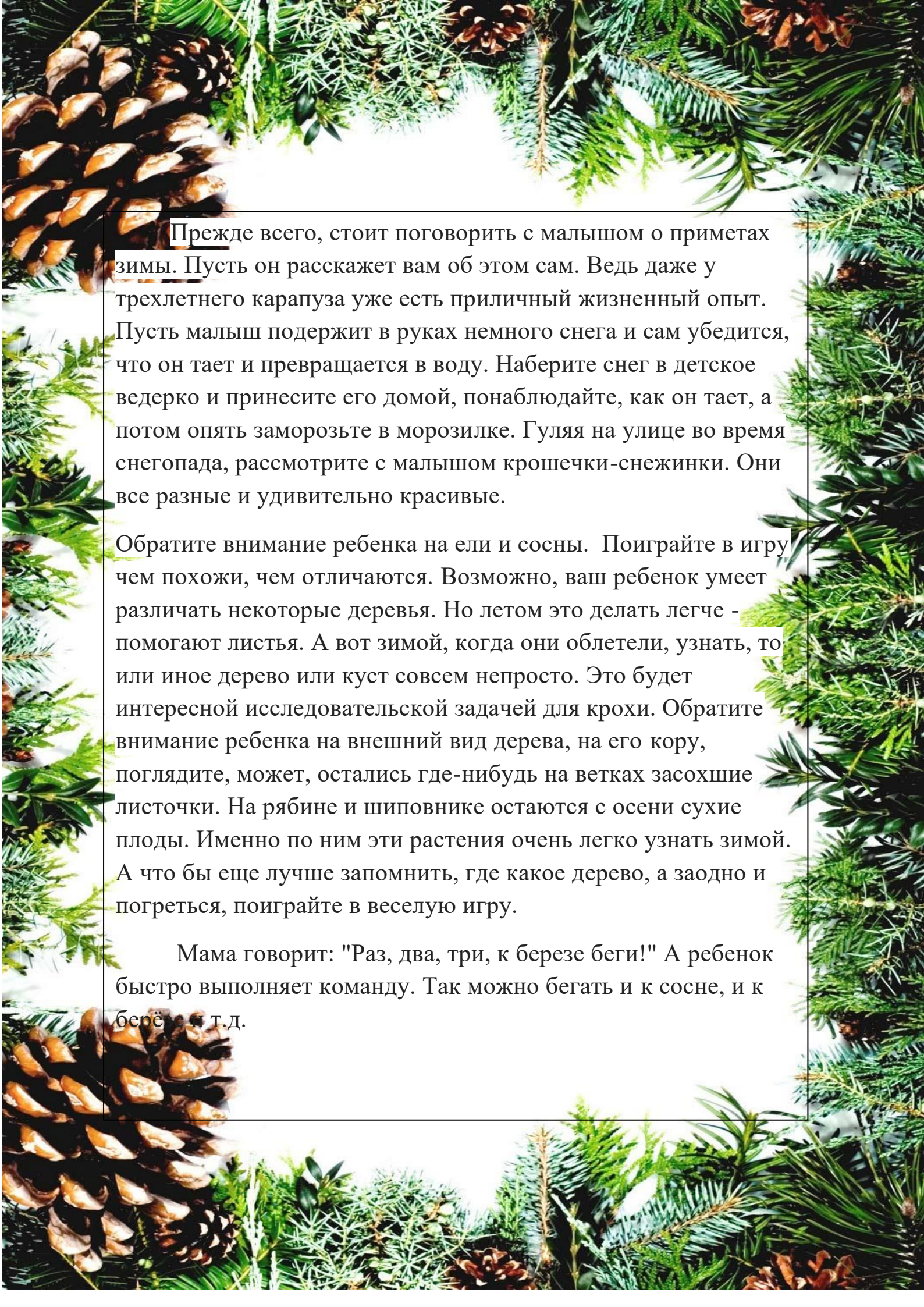
Все мы знаем, как хорошо дышится в хвойном лесу – и это не пустые слова. Воздух в таком лесу, буквально, пропитан фитонцидами – биологически активными веществами, которые обладают свойствами уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Они губительно действуют даже на туберкулезную палочку, именно поэтому туберкулезные санатории обычно строят в сосновых борах.

Ученые подсчитали, что воздух в хвойном лесу содержит не больше 200-300 бактерий на один кубический метр, то есть по сравнению с тем воздухом, которым мы дышим в общественном транспорте – он, практически, стерилен! И это еще не все. Прогулки в хвойном лесу снимают усталость и нервное напряжение, активизируют газообмен в легких и, соответственно, улучшают дыхание.

Наблюдения за природой важная часть прогулки, именно всевозможные наблюдения как раз и учат кроху думать, анализировать, сравнивать, систематизировать явления, находить связь между причиной и следствием. К тому же наблюдения за живой природой воспитывают эстетически и нравственно, делают ребенка внимательным и чутким, а это для малыша гораздо важнее, умения читать в три года.





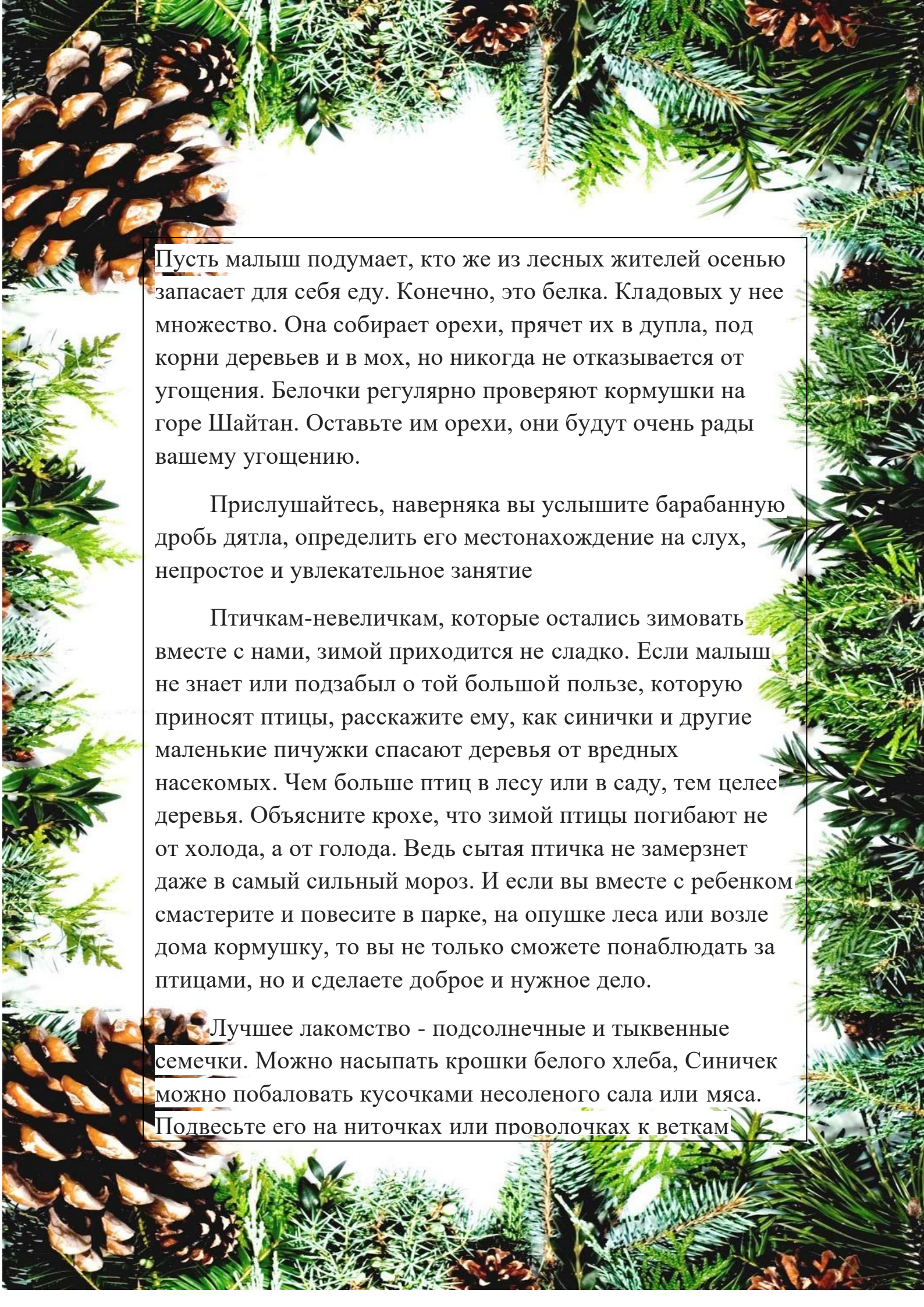


Прежде всего, стоит поговорить с малышом о приметах зимы. Пусть он расскажет вам об этом сам. Ведь даже у трехлетнего карапуза уже есть приличный жизненный опыт. Пусть малыш подержит в руках немного снега и сам убедится, что он тает и превращается в воду. Наберите снег в детское ведерко и принесите его домой, понаблюдайте, как он тает, а потом опять заморозьте в морозилке. Гуляя на улице во время снегопада, рассмотрите с малышом крошечки-снежинки. Они все разные и удивительно красивые.

Обратите внимание ребенка на ели и сосны. Поиграйте в игру, чем похожи, чем отличаются. Возможно, ваш ребенок умеет различать некоторые деревья. Но летом это делать легче - помогают листья. А вот зимой, когда они облетели, узнать, то или иное дерево или куст совсем непросто. Это будет интересной исследовательской задачей для крохи. Обратите внимание ребенка на внешний вид дерева, на его кору, поглядите, может, остались где-нибудь на ветках засохшие листочки. На рябине и шиповнике остаются с осени сухие плоды. Именно по ним эти растения очень легко узнать зимой. А что бы еще лучше запомнить, где какое дерево, а заодно и погреться, поиграйте в веселую игру.

Мама говорит: "Раз, два, три, к березе беги!" А ребенок быстро выполняет команду. Так можно бегать и к сосне, и к берёзе и т.д.





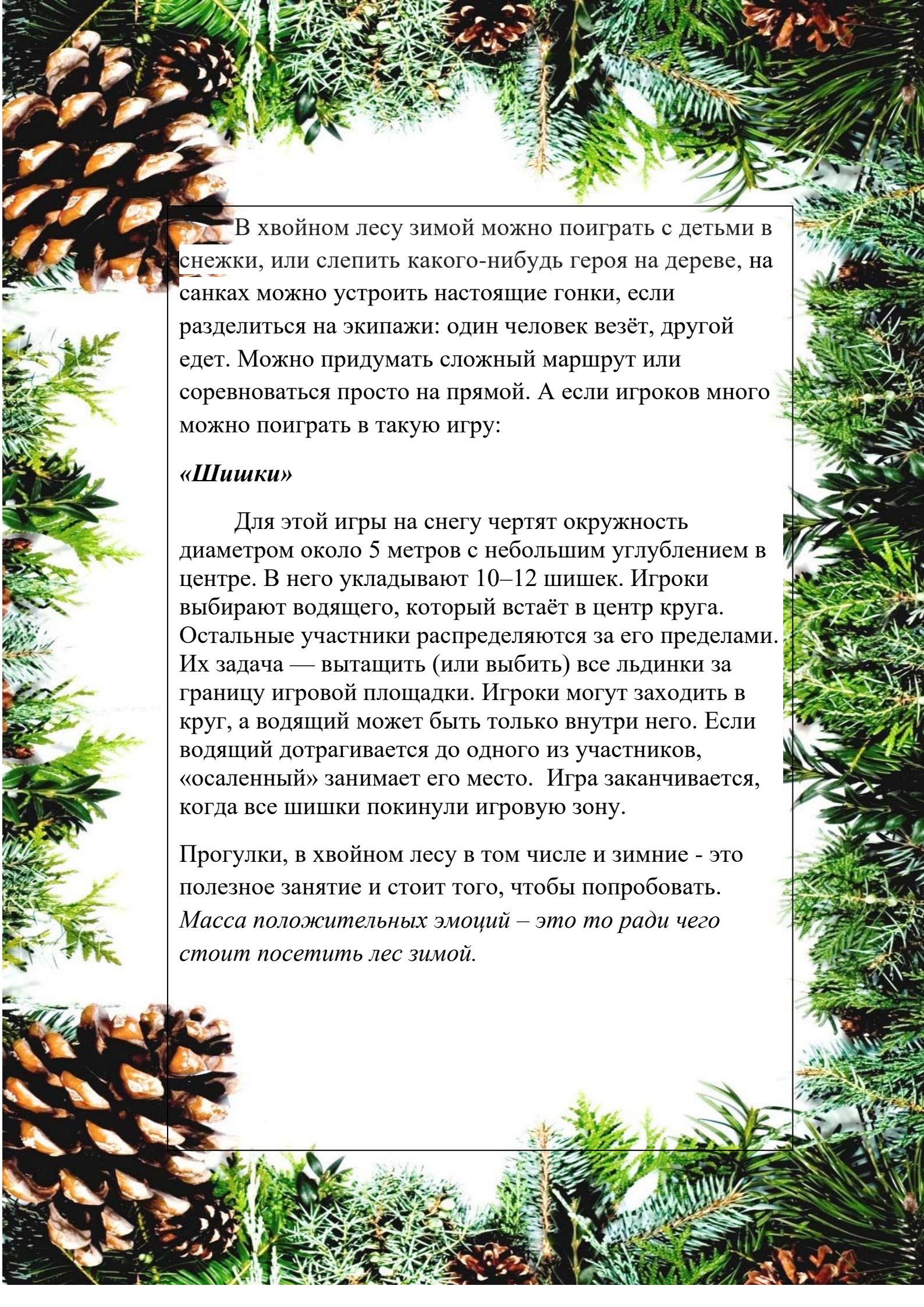
Пусть малыш подумает, кто же из лесных жителей осенью запасает для себя еду. Конечно, это белка. Кладовых у нее множество. Она собирает орехи, прячет их в дупла, под корни деревьев и в мох, но никогда не отказывается от угощения. Белочки регулярно проверяют кормушки на горе Шайтан. Оставьте им орехи, они будут очень рады вашему угощению.

Прислушайтесь, наверняка вы услышите барабанную дробь дятла, определить его местонахождение на слух, непростое и увлекательное занятие

Птичкам-невеличкам, которые остались зимовать вместе с нами, зимой приходится не сладко. Если малыш не знает или подзабыл о той большой пользе, которую приносят птицы, расскажите ему, как синички и другие маленькие пичужки спасают деревья от вредных насекомых. Чем больше птиц в лесу или в саду, тем целее деревья. Объясните крохе, что зимой птицы погибают не от холода, а от голода. Ведь сытая птичка не замерзнет даже в самый сильный мороз. И если вы вместе с ребенком смастерите и повесите в парке, на опушке леса или возле дома кормушку, то вы не только сможете понаблюдать за птицами, но и сделаете доброе и нужное дело.

Лучшее лакомство - подсолнечные и тыквенные семечки. Можно насыпать крошки белого хлеба, Синичек можно побаловать кусочками несоленого сала или мяса. Подвесьте его на ниточках или проволочках к веткам





В хвойном лесу зимой можно поиграть с детьми в снежки, или слепить какого-нибудь героя на дереве, на санках можно устроить настоящие гонки, если разделиться на экипажи: один человек везёт, другой едет. Можно придумать сложный маршрут или соревноваться просто на прямой. А если игроков много можно поиграть в такую игру:

### **«Шишки»**

Для этой игры на снегу чертят окружность диаметром около 5 метров с небольшим углублением в центре. В него укладывают 10–12 шишек. Игроки выбирают водящего, который встаёт в центр круга. Остальные участники распределяются за его пределами. Их задача — вытащить (или выбить) все льдинки за границу игровой площадки. Игроки могут заходить в круг, а водящий может быть только внутри него. Если водящий дотрагивается до одного из участников, «осаленный» занимает его место. Игра заканчивается, когда все шишки покинули игровую зону.

Прогулки, в хвойном лесу в том числе и зимние - это полезное занятие и стоит того, чтобы попробовать. *Масса положительных эмоций – это то ради чего стоит посетить лес зимой.*