

Консультация для родителей

«Прогулка зимой – это здорово»



«ПРОГУЛКА ЗИМОЙ - ЭТО ЗДОРОВО!»

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи. Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Итак про одежду:

Некоторые родители считают, что ребёнку надо одевать теплей, это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть. Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой.

Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу.

Самое надёжное средство от холода — воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Чем же можно заняться на прогулке зимой?



Можно поиграть в следующие игры:

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку.

«Меткий

СТРЕЛОК»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пенек и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

«Необыкновенные

художники»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки.

«Знакомство

с

деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга.

деревья и как первое

знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги!»

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите



ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, вырежьте для него снежинку, которая не тает.

Зима - отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. **Очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.**

Лыжи — увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Главное, о чём Вы не должны забывать — единственное, что может заставить детей кататься на лыжах — это их желание. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.



Катание на санках, ледянках

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой.



Катание на коньках. В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках.

2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.
4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений. Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из-за которых можно заболеть.
2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.
3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.
4. Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги.

Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Для умывания берём холодную воду друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. В отпуск и выходные – только вместе!

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ, ЗАКАЛЯЙТЕ, ПОМНИТЕ, ЧТО ПРОГУЛКИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА — ВСЕГДА ХОРОШИ, ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ И ВАС САМИХ!



Спасибо за внимание!!!