

Консультация для родителей «Зимняя прогулка с детьми»

Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Легкий морозец, подвижные игры на воздухе – хорошее закаливание для малыша! А красота какая? Мягкий пушистый снежок спускается с небес, все деревья стоят как в серебре, земля укутана белоснежным одеялом.

Зимой прогулки детям необходимы: они способствуют укреплению здоровья ребенка, физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры.

Как часто мы слышим от родителей: «Не ходите, на улицу там сегодня холодно! Дети простудятся!» Уважаемые родители, запомните простое правило: для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима! Другое дело, насколько частые и длительные прогулки нужны зимой?

* **Время прогулки по возрасту.**

Врачи рекомендуют двух - четырехлетним детям гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов. Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета малыша.

* **Температура.**

- Для детей 2-4-х лет допустимая температура для прогулок -10 градусов.
- Дети старшего дошкольного возраста – 15 градусов. Малыши лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами.

* **Как одевать малыша.**

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка на прогулку. Самое главное правило - не слишком кутайте ребенка, когда собираете на прогулку зимой. Излишне теплая одежда приведет только к тому, что ребенок сразу вспотеет, а потом замерзнет. Чтобы во время прогулки понять, правильно ли вы одели малыша, потрогайте шею - если она горячая и потная - ему жарко. При перегревании защитные силы организма у ребенка снижаются, и есть риск при малейшем сквозняке получить сопли, кашель и температуру. И поэтому причина простуд часто не в переохлаждении, а в излишней одежде, в которой малыш потеет.

- Детская одежда для прогулок должна быть легкой, удобной и не сковывать движения. Правильно одетый ребенок – это ребенок, одетый во столько же слоев одежды, как и вы.

Примерный комплект одежды должен состоять из:

- ✓ хлопчатобумажного белья,
- ✓ водолазки с длинными рукавами,
- ✓ шерстяного свитера,
- ✓ не продуваемого и непромокаемого комбинезона.

- ❖ Особое внимание уделите качеству обуви ребенка. Желательно, чтобы зимняя обувь была из натуральных материалов, на один или два размера больше, чтобы можно было надеть ребенку шерстяные носочки. Конечно же, обязательно в зимнем комплекте вашего малыша должны быть теплые варежки, шапка и шарф. Причем, не стоит закрывать нос и рот ребенка шарфом, ошибочно думая, что так ребенок не замерзнет, рот и нос должны быть открыты. Шарф совершенно не защищает от мороза, к тому же, он мгновенно намокает от дыхания и становится холодным.

*** Гулять ли если ребёнок болеет?**

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

Держать больного ребёнка неделями в квартире - заблуждение родителей. Когда малыш болен, на прогулке лучше ограничиться пассивным катанием на саночках или пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т. д. От подвижных игр пока лучше отказаться. Если малыш не хочет гулять из-за плохого самочувствия или температура на улице более жесткая, погуляйте по балкону, проветривая комнаты.

*** Зимние игры с ребенком.**

Просто хрустеть ногами по снегу и дышать морозным воздухом - разве это прогулка? Для детишек можно и даже нужно организовать что-то веселое и увлекательное. Игры в снежки, лепка снеговика, катание с горок и на санках. А формочки для песка? Да, они тоже могут пригодиться. Возьмите самое обычное ведерко с собой на прогулку и сделайте вместе с малышом настоящую снежную крепость. Еще можно устроить турнир на меткость.

*** Скульптуры из снега.**

Из снега можно лепить не только снеговиков. Мишки и зайчики, собачки и кошки также отлично получаются из белой липкой массы. Не забудьте прихватить на прогулку шишки, желуди, орехи и прочие предметы, которые помогут «оживить» ваши скульптуры.

*** Кормим птичек.**

Сделайте кормушки для птиц. Развесьте их недалеко от дома, и у вас всегда будет занятие для ребенка во время зимней прогулки. Малышам очень нравится кормить птичек и наблюдать за тем, как они клюют хлебные крошки.

*** Следы на снегу.**

На чистом снегу остаются отпечатки подошв. Из них можно сделать настоящие картины. Сначала протопчите с малышом круг, потом от него «лучи» — получилось солнышко. Можно «вытоптать» цветы и деревья. Заодно и ножки согреются.

- Свежий воздух крайне необходим для подрастающего организма, поэтому не пренебрегайте морозными деньками и с удовольствием совмещайте приятное с полезным!