

Памятка для родителей

«Прогулка с детьми в зимний период»



Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребёнка 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.

➤ Холод, снег, гололед – часто родители по этим причинам отказываются выходить с детьми на улицу, боясь, что они могут простудиться, наглотавшись холодного воздуха, или просто промерзнуть. На самом деле, детям очень интересно проводить время в зимнюю пору на свежем воздухе.

➤ Зимняя прогулка чарует своей красотой, дарит сказочное настроение и сулит массу удовольствий! Но нередко взрослые, прежде чем выйти на прогулку, задумываются о том, правильно ли они одели ребёнка, сколько по времени нужно гулять в зимнее время года?

➤ Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело насколько частые и длительные прогулки нужны зимой? По рекомендациям педиатров, дети в возрасте от 2-х лет должны находиться на улице примерно от 1 до 1,5 часов ежедневно. При этом даже при температуре за окном -15 градусов прогулки только приветствуются. Исходя из таких рекомендаций, старайтесь организовать прогулки со своим ребёнком зимой продолжительностью не менее получаса, но при этом выходить гулять нужно два раза в день. Это именно то минимальное

время, которое благоприятно повлияет на состояние ребенка и позволит укрепить его иммунитет.

➤ Одежда не должна сковывать движения ребенка. Поэтому не стоит одевать слишком много вещей, боясь, что ребенок замерзнет. Напротив, вспотев, у малыша больше шансов простудиться, чего как раз и боятся мама с папой.

➤ Однако не стоит и забывать о том, что и зима, как это ни странно, может радовать людей не сильно морозными деньками. И бывает так, что когда температура воздуха едва достигает 0°C, родители все равно считают, что на крохе должно быть много теплой одежды, тем самым одевая его не по погоде, а по календарю. Собирая ребенка на прогулку, придерживайтесь правила:

➤ Одеваем ребенка по погоде. Нередко собираясь с детьми на прогулку, родители сталкиваются с проблемой, когда их чадо в очередной раз капризничает и не хочет надевать варежки, теплые носочки, шарф и т.д. Этот процесс можно облегчить, если заинтересовать маленького человечка, преподнеся ему процесс одевания как игру, проявляя воображение

➤ Хотите, чтобы прогулка зимой с ребенком принесла не только пользу, но и оставила много приятных воспоминаний вашему ребенку? Если на улице много снега и температура воздуха позволяет, можно смело отправляться на горку, прихватив с собой санки или ледянку. А по дороге, чтобы не скучать полюбуйтесь красотой зимней природы.

*Зимушка-зима –
Снежная пора.
Слепит серебром –
Расписным ковром.
И деревья будто
Нежным перламутром,
Окротил всерьез
Дедушка мороз.*



Чем же можно заняться на прогулке зимой?

На прогулке 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. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«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 пень 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. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. 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. Они очень красивые. 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, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

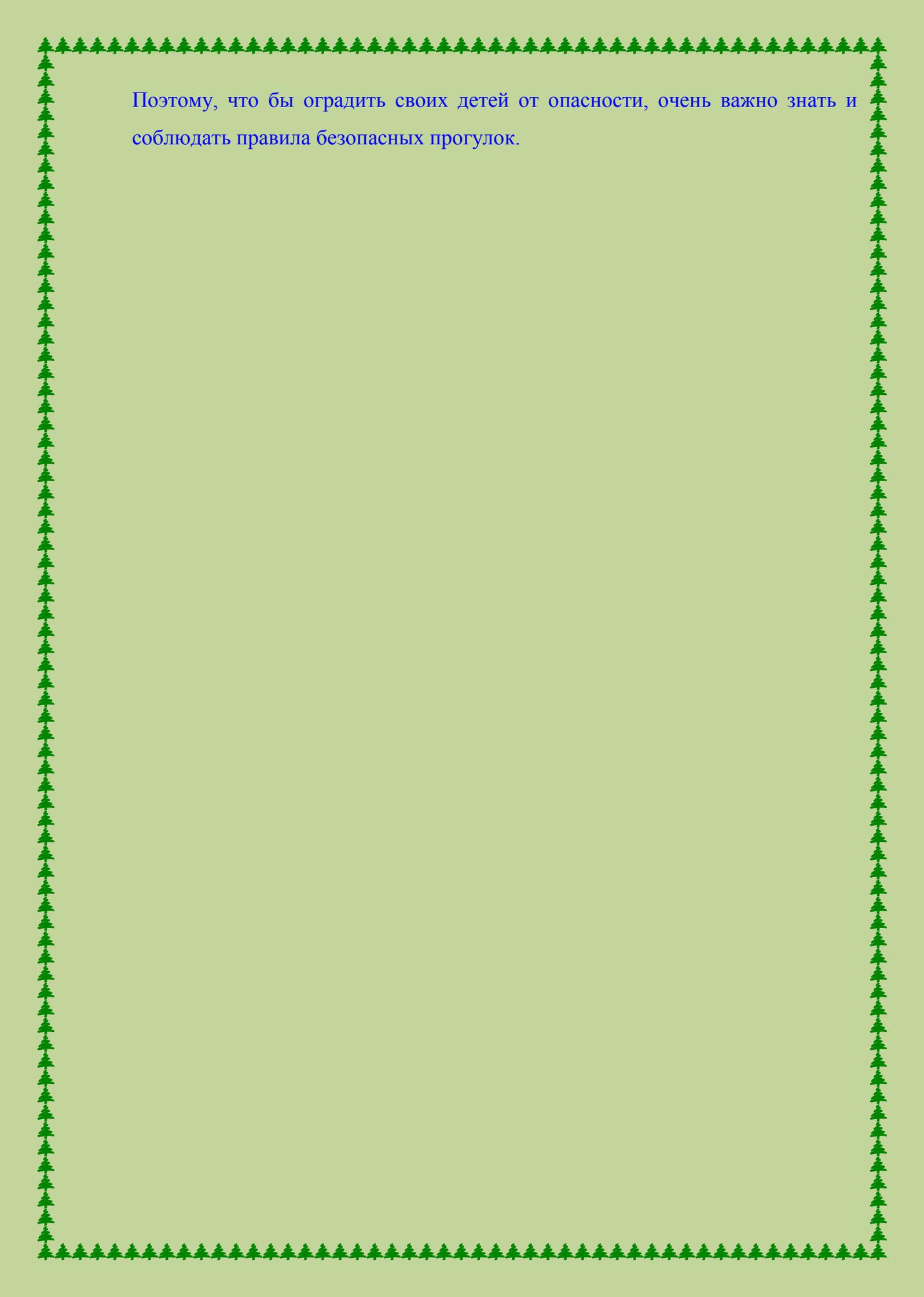
Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

«Находилки»

Находилки - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?

Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.

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. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами.



Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.