

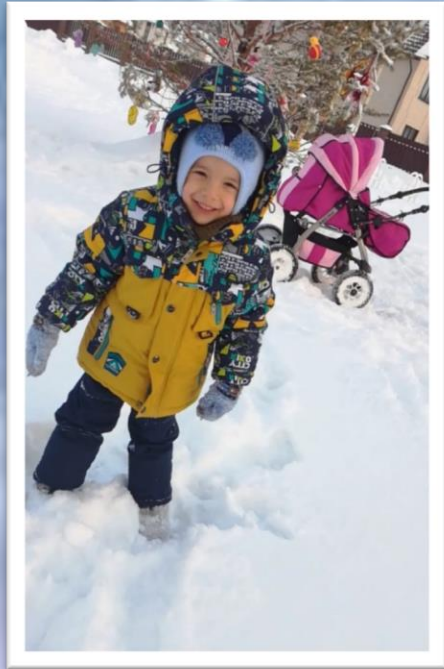
Консультация для родителей «Зимняя прогулка с детьми - это здорово!»

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.

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.

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. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.



На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. 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!



Держать больного ребёнка неделями в квартире — не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д.



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

Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закаливание. Выпал снег – стало светло и нарядно! Чем же можно заняться на прогулке зимой? Я предлагаю поиграть в следующие игры:

Догонялки «След в след»



Эта веселая подвижная игра подойдет для свежесвыпавшего снега. Дети обожают оставлять свои следы на снегу. Предложите малышу поиграть в догонялки по следам. Сначала кто-то из взрослых убегает по снегу, оставляя на нем свои следы. Ребенок догоняет, стараясь наступать след в след. От маленьких деток не стоит убегать слишком быстро далеко.

Лепим из снега

Лепить из снега не обязательно больших снеговиков или крепость в рост ребенка. Начните с малых форм. Найдите на площадке или в парке скамейку или бетонный парапет, чтобы там можно было установить свои поделки. Из снега можно слепить котика, робота, мишку или даже машину. Используйте веточки и шишки. Можно даже взять с собой краски, чтобы нарисовать глаза и рот.



Пикник на снегу



Все дети обожают пикники на свежем воздухе. Кто мешает вам устроить такой пикник зимой? Возьмите на прогулку термос с чаем, бублики и баранки, сладости. Когда увидите, что малыши устали, то устройте перерыв. Хорошо, если у вас будут с собой припасены подкладки — «сидушки», бумажные салфетки и одноразовые стаканчики для чая. Тогда вы сможете устроиться с комфортом на скамеечке в парке.

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. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу - пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные - только вместе!

