**Консультация для родителей: Организация семейных прогулок 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. 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, сводный, 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. А уши надо закалять с самого рождения малыша.

Ошибочно **родители считают**, что зимой достаточно погулять часок. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Для младенца, **прогулки** должны быть ограничены, особенно в морозы (ниже – 10 градусов, если ребёнок постарше допустимая температура для **прогулок -15 градусов**. Дети лучше переносят холод если их покормить перед **прогулкой** - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Единственной реакцией замёрзшего ребёнка бледность и желание спать, именно когда тело малыша расслабляется, например, засыпает в санках, сигнал опасности замёрзнуть, ведь он не движется. Если у ребёнка замёрзли пальчики или он озяб согреть их нужно - но не подставлять пальчики под струю горячей воды или греть на батарее центрального отопления – беды не миновать, так как резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела, или хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть ребёнка, надо **переодеть** его в тёплое сухое бельё, положить в ковать и укрыть тёплым одеялом, достаточно обычной комнатной температуры, или предложить ему негорячую ванну пусть- порезвится, поплавает.

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.

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что **прогулки** в любое время года - всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

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. 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 проснуться.

*«Необыкновенные художники»*

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобиться 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!»

Украшения из цветного льда

**Зимний** двор кажется вам унылым и скучным? Предложите малышу украсить его оригинальными ледяными игрушками. Для их приготовления залейте в формочки для игры в песочнице или обыкновенные пластиковые стаканчики воду, подкрашенную акварелью или гуашью, опустите в нее хвостики ленточки или нитки, образующей петельку, и выставите на мороз. В результате получатся прелестные ледяные украшения, которые можно развесить на ветках окрестных деревьев. Оригинальные и яркие, такие игрушки будут радовать всех прохожих до первой оттепели.

*«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»*

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**.

**Зимние** забавы и безопасность.

Лыжи — увлекательнейшее занятие, приносящее удовольствие вашему ребенку и укрепляющее его здоровье.

Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на *«коротышках»*, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чём Вы не должны забывать —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. Для **прогулки** на санках ребенка надо **одеть потеплее**.

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. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть.

[Зима тем и хороша](https://www.maam.ru/obrazovanie/zimnie-konsultacii), 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 валятся 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.

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что **прогулки** в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!