МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №27 «СЭСЭГ» г. Улан-Удэ

670023, г. Улан-Удэ, ул Мерецкова, 3, тел\факс: 22-54-77

Консультация для родителей

«Прогулки зимой»

Воспитатель: Цыденова Э.В.

Улан-Удэ

2023 г.

В город вновь зима пришла,

Белым кружевом легла,

Все тропинки и дорожки

Белым пухом замела.

Встрепенулся детский сад,

Детки все в окно глядят:

Снегири на белых ветках

Словно яблоки горят.

Хорошо с зимой дружить,

Бабу снежную лепить!

*Мила Григ*

Как же красиво зимой!

Мягкий пушистый снежок, все кругом белым бело, легкий морозец кусает за румяные щечки наших детей. Хочется поговорить с вами о зимних прогулках с детьми.

Довольно часто в детском саду мы слышим от родителей такую просьбу: «Может, на улицу не пойдете - холодно, простудятся». Запомните простое правило: для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка просто необходима. Другое дело, насколько частые и длительные прогулки нужны зимой?

Время прогулки по возрасту.

Врачи рекомендуют 4 летним 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.

Для детей 4-х лет допустимая температура для прогулок -15 градусов. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Если ребенок замерз на улице - надо переодеть его после прогулки в тёплое сухое бельё.

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. 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. Идеально одетый ребенок – это ребенок, одетый во столько же слоев одежды, как и вы.

Примерный комплект одежды должен состоять из:

• белья натуральных тканей;

• пуловера или водолазки с длинными рукавами;

• 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. Шарф совершенно не защищает от мороза, к тому же, он мгновенно намокает от дыхания и становится холодным.

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

Только 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. Просто похрустеть 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.

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.

Сделайте дома кормушки для птиц из молочного пакета или обувной коробки. 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.

Прогулка на свежем морозном воздухе в сочетании народными играми очень нужны детям для оздоровления ребенка, развитие физических качеств, воспитывает смелость, мужественность, ловкость, выносливость, выдержку, стремление к победе. Развивает смекалку, находчивость, творческую выдумку. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей.

Поэтому, если позволяет погодные условия, даже малыши должны проводить на улице не менее пары часов каждый день. Имея в своем распоряжении снег и немного фантазии, можно отлично провести время даже безо всяких игрушек!

Свежий воздух крайне необходим для подрастающего организма, с удовольствием совмещайте приятное с полезным!

 

