

## Как сделать зимнюю прогулку с ребенком полезной и интересной

Шарапова Людмила Юрьевна,  
воспитатель

Зима – очень красивое время года для прогулок! Прогулки зимой приносят детям особенную радость. Чем же занять своего любимого сыночка или дочку в это время года? Как организовать прогулку родителей с детьми, чтобы она была полезной и интересной?

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители лишней раз боятся выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких болезней и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Прогулка с ребёнком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития

**Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?**

Хорошее настроение, немного фантазии и тёплая одежда!



Многие родители зимой гуляют с детьми очень мало, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду. А если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей. И 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 нужна удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замёрз.

**Уважаемые мамочки и папочки, есть одно простое правило: посчитайте, сколько слоёв одежды на вас, столько же наденьте и на ребёнка.**

Если на улице ваше чадо будет много бегать, то снимите один слой одежды. А если же большую часть прогулки он любит сидеть на санках, то добавьте дополнительный слой одежды. 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, тёплую прослойку. Одежда должна быть тёплой и

достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка нужно надеть хлопковую маечку или футболку, которая хорошо впитывает пот. Потом пуловер или тёплый свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги следует надеть тёплые носки и тёплые сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители его кутают в многочисленные шапочки, тем самым принося вред. Достаточно поплотней закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. И что очень важно, не забудьте с собой взять вторую пару варежек для ребёнка на смену.



Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замёрзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребёнком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в

каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам.

### **Соблюдайте некоторые правила при прогулке с детьми:**

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;
- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

После активного движения необходим небольшой отдых. Можно полюбоваться зимними пейзажами или загадать детям загадки.