

Консультация для родителей

Здоровье детей в зимний период

Горланова Алёна Алексеевна
инструктор ФИЗО

Зима — особый период для здоровья детей. Холодный воздух, короткий световой день и снижение двигательной активности требуют от родителей особого внимания к физическому состоянию ребёнка. При правильной организации режима дня и активного отдыха зима может стать временем укрепления здоровья и иммунитета.



1. Прогулки на свежем воздухе

Зимние прогулки необходимы ежедневно. Свежий воздух улучшает работу дыхательной системы, закаляет организм и повышает устойчивость к простудным заболеваниям.

Рекомендации:

- гулять не менее 1–1,5 часов в день;
- выбирать одежду по погоде, избегая перегрева;
- обязательно двигаться во время прогулки.

2. Подвижные игры зимой на улице

Совместные игры детей и родителей не только укрепляют здоровье, но и создают положительный эмоциональный настрой.

- Снежки — развивают ловкость, координацию и быстроту реакции.
- Бег по снежным дорожкам — укрепляет мышцы ног и выносливость.
- Катание на санках и ледянках — тренирует мышцы корпуса и ног.
- «Догони меня» — активная игра для разогрева на морозе.
- Строительство снеговика или снежной крепости — развивает силу рук и фантазию.



3. Закаливание в зимний период

Закаливание помогает укрепить иммунитет ребёнка. Важно проводить его постепенно и регулярно.

Формы закаливания:

- воздушные ванны;
- умывание прохладной водой;
- контрастное обливание ног (по рекомендации специалистов).

4. Двигательная активность дома

В холодные дни важно компенсировать недостаток движения дома:

- утренняя гимнастика;
- танцы под музыку;
- упражнения с мячом;
- полоса препятствий из подушек и стульев.

5. Питание и режим дня зимой

Для поддержания здоровья ребёнку необходимо полноценное питание и соблюдение режима дня.

В рационе должны присутствовать:

- овощи и фрукты;
- мясо, рыба, яйца;
- молочные продукты;
- тёплые напитки.

Полноценный сон и чередование активности с отдыхом помогают организму восстановиться.

Забота о здоровье детей зимой — это совместная задача родителей и педагогов. Активные прогулки, подвижные игры и положительный эмоциональный климат помогут ребёнку расти крепким, бодрым и радостным.

