

## *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 лишний 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. 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.

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 замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

**Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки.** Для этого необходимо соблюдать 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 утрюбованной площадке.

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