

Консультация для родителей

«Прогулки с детьми в зимний период»

Многие **родители** недооценивают пользу **прогулки для ребенка**, но **прогулки** очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, **прогулка** способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря **прогулкам** на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. **Прогулка** является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность **прогулки** стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

1. Как **одеть ребенка для зимней прогулки**. Если ребенок будет бегать на улице, наденьте ему на одну одежку меньше, чем на себя.

Ведь у ребенка активнее кровообращение. Если ребенок будет **сидеть** на санках или в коляске, то наденьте на него больше одежды или укройте его одеялом. Надеяться на то, что малыш скажет, холодно ему или нет, не стоит. Детская одежда не должна мешать ребенку двигаться.

Педиатры говорят, что ребенок до 2-3 лет не может сказать, что ему холодно, он еще не умеет хлопать зубами и дрожать, жировая прослойка у него еще недостаточна и система терморегуляции сформировалась не до конца. Если во время **прогулки** зайдете в магазин или другое помещение, лучше немного **раздеть ребенка**: снять шапку, расстегнуть куртку.

2. Активные игры во время **прогулки**. Если во время **прогулки** вы не будете слишком много болтать с подружками, а побегаете и попрыгаете с малышом, он точно не замерзнет.

А современная детская одежда из тепло-сберегающих материалов, поэтому пока ребенок двигается, ему не холодно. В таком случае даже длительная **прогулка не повредит малышу**.

3. Следите за ребенком во время **прогулки**. Даже во время болезни не стоит отказываться от **прогулки**. Если у ребенка нет температуры и отита – смело идите гулять, хотя бы на пол часика. На свежем воздухе даже насморк проходит быстрее. Если малыш побледнел, уснул или капризничает, будьте начеку – он мог замерзнуть. Кожа ребенка стала желтоватой, неупругой или

появились волдыри – это обморожения. Срочно идите к врачу! Это, конечно, крайний случай. Даже просто бледная кожа – повод для тревоги. Лучше планировать **прогулку** с ребенком на первую половину дня.

4. покормите ребенка перед **прогулкой**. Главное, не ведите на улицу голодного малыша. Если вам гулять с ребенком не очень хочется, подумайте о бонусе – малыш хорошо поест и ляжет спать надолго, и вы сможете отдохнуть.

5. Что взять с собой на **зимнюю прогулку**? Возьмите запасные перчатки, а лучше две пары. Захватите с собой игрушки: лопатку и ведро. Когда выпадет снег, берите с собой санки. И приучайте малыша возить их под горку самостоятельно. Если на улице не очень холодно, возьмите ребенку легкий «перекус».

Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря **зимним прогулкам** повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны **прогулки** при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже.

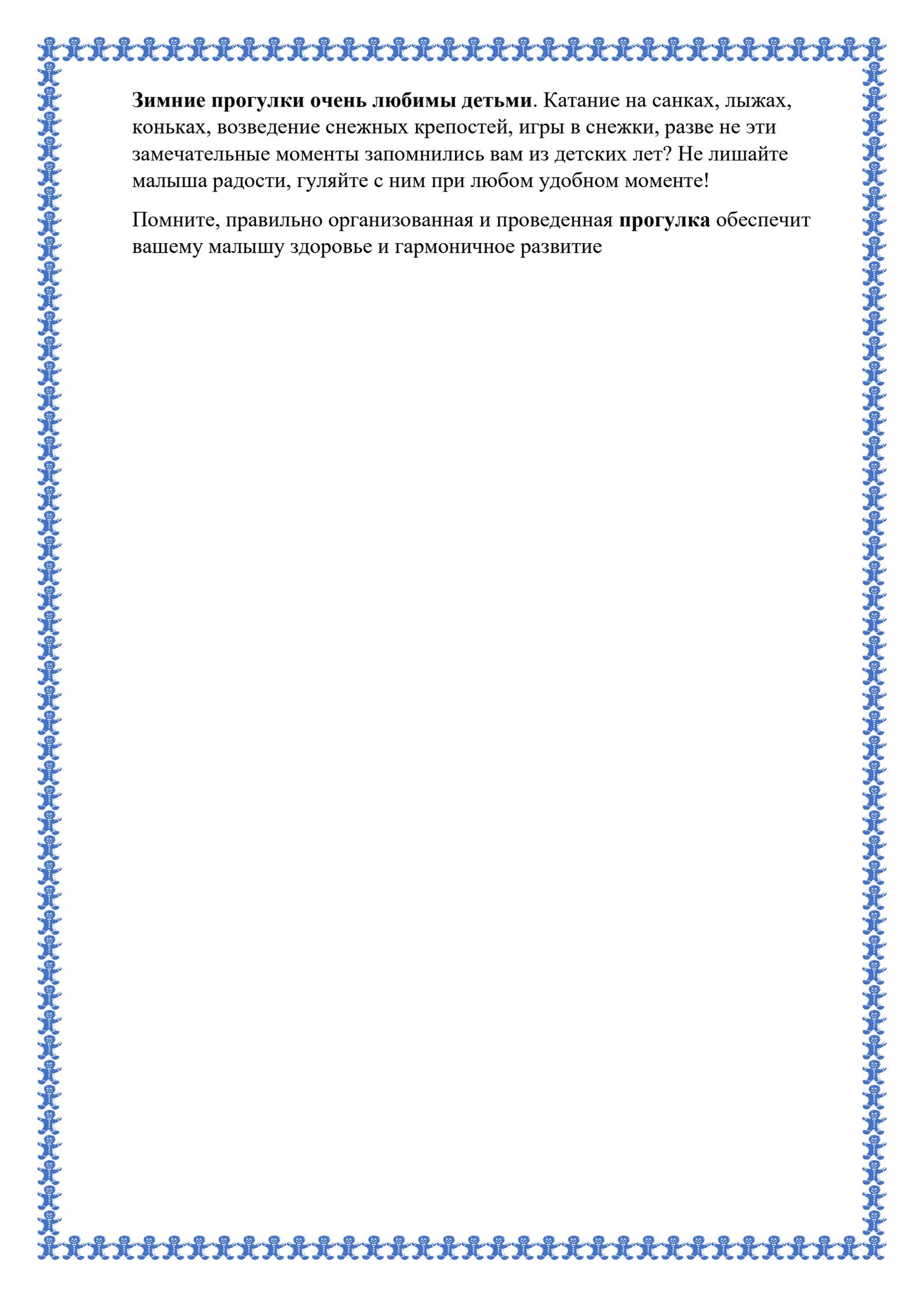
Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

Конечно, взрослые должны регулировать продолжительность **зимней прогулки**, следить, чтобы ребенок не переохладился и не перегрелся. Потрогайте шейку малыша со стороны спины. Если она сухая и теплая - все в порядке, если влажная и горячая - ребенку жарко и он вспотел, тогда необходимо идти домой. Если же шейка прохладная - малыш мерзнет и следует утеплить его. Необходимо правильно одевать малыша на **прогулку**.

Благодаря **прогулке** совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая **прогулка** сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Обучаясь различным видам движений, ребенок активно задействует и мыслительные операции, что способствует его психическому развитию. Исследования последних лет доказывают, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее развивается его речь.

Общение с природой важный компонент в нравственном развитии ребенка, настраивает на сохранение, заботу, защиту.



Зимние прогулки очень любимы детьми. Катание на санках, лыжах, коньках, возведение снежных крепостей, игры в снежки, разве не эти замечательные моменты запомнились вам из детских лет? Не лишайте малыша радости, гуляйте с ним при любом удобном моменте!

Помните, правильно организованная и проведенная **прогулка** обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие