



Консультация для родителей «Прогулки зимой»

Зимняя прогулка – это движение, свежий воздух и закаливание, укрепляющее иммунитет. Ребёнку необходим свежий воздух. Прогулки с ребёнком зимой помогают укрепить здоровье и повысить иммунитет. Поэтому гулять нужно в любое время.

При какой температуре можно гулять с ребёнком?

В возрасте до 3х лет специалистов рекомендуют гулять с малышом до – 15', а с детьми старше 3 лет можно выйти на улицу и в – 20. Чем младше ребёнок, тем больше риск переохлаждения обморожения при сильном ветре и высокой влажности.

В какую погоду ребёнку лучше остаться дома?

Для прогулки должна быть хорошая погода, без порывистого ветра, дождя или сильного мороза.

Сколько нужно гулять зимой при температуре воздуха до – 15'С?

Дети от 2 до 4 лет – 1,5-2 часа ежедневно. Это минимум. Можно находиться на улице и до 3 часов, при этом время лучше разбить на 2-3 прогулки.

30 минут – минимально для одного пребывания на свежем воздухе, которое благотворно влияет на состояние ребёнка и укрепляет его иммунитет.

Самое главное – правильно одеть ребёнка на улицу.

Прежде чем собраться на прогулку- зимой, родителям нужно позаботиться гардеробе ребенка для активных игр на свежем воздухе понадобится одежда, которая не сковывает в движениях и не дает малышу замерзнуть. Здесь нужно придерживаться принципа многослойности и одеть ребёнка в несколько слоев одежды, где: первый слой-термобелье, которое надевается на голое тело, сохраняет тепло и свободу движений; второй (промежуточный слой)- флисовая одежда, которая отводит влагу, пропускает воздуха удерживает тепло внутри; третий (наружный слой)-верхняя одежда из мембраны, которая не пропускает ветер, удерживает. тепло, отталкивает влагу и грязь.

Помимо этого, для активных игр понадобятся теплая шапка, шарф или снуд непромокаемые варежки и удобная обувь. В такой экипировке ребенку будет легче покорять сугробы, взбираться на снежные вершины и кидаться снежками. При

необходимости родители могут взять на прогулку плед и термос с горячим чаем, чтобы малыш мог делать перерывы и возвращаться к играм.

Топ-5 интересных игр для прогулок с ребенком зимой

1. Рисуем снежных ангелов

Если за ночь выпало много снега, прогулку можно начать с создания снежных ангелов. Во время игры ребенку лишь нужно лечь на чистый сугроб и развести руки в стороны. Двигая руками и ногами стороны, он будет оставлять на снегу следы, которые с 8 сторон будут напоминать силуэт ангела. После окончания игры важно аккуратно встать и не испортить рисунок. Результат, как и сам процесс, можно запечатлеть на камеру.

2. Лепим снеговика

Если на улице стоит липкий и рыхлый снег- это отличный повод слепить снеговика или снежную бабу. Для этой игры понадобится стандартный набор инструментов-много снега, алюминиевое или любое другое ведро, метла, морковь и несколько угольков для глаз. Можете проявить креативность и разукрасить фигуры гуашью или акварельными красками. Если под рукой есть секундомер, веселая игра превращается в не менее увлекательное соревнование между взрослыми и детьми. Можно слепить снеговика на скорость или качество, а по итогам собрать общую огромную снежную скульптуру, которая украсит двор

3. Ищем следы

Для этой игры лучше выбраться в парк или лес, где можно подышать чистым воздухом и попробовать поискать зверей. Зимой в лесу очень много сугробов и нехоженых троп, где можно наткнуться на следы птиц и мелких животных. Предварительно лучше изучить их в интернете или распечатать на бумаге, так будет проще понять, кто оставил следы. Чтобы развлечь ребенка зимнем лесу, можно предварительно вырезать из плотного картона лапу динозавра, медведя или снежного человека, прикрепить ее на длинную палку и оставить отпечатки на снегу. В конце игры можно составить дорожки из собственных следов и оставить загадку для следующей компании, которая придет погулять в лесу

4. «Веселые деревья»

Гуляя в лесу зимой, можно увидеть огромное количество снега, покрывающего стволы деревьев. Преобразить однотипный пейзаж поможет игра под названием «Веселые деревья». Для нее понадобятся тонкие и длинные палочки, с помощью которых можно нарисовать на стволах забавные гримасы или оставить памятные надписи. После такой игры каждое дерево обретет свое «лицо», которое задаст настроение другим отдыхающим.

5. Рисуем красками на снегу

К этой игре нужно готовиться заранее. Для этого понадобится пластиковая бутылка с пульверизатором и водой, в которой разводятся акварельные краски. Ребенку нужно лишь распыривать цветной раствор по снегу. Это может быть хаотичное изображение или картина, нарисованная разными красками. Из растворов, использовавшихся в этой игре, можно создать разноцветные ледяные снежки. Для этого нужно наполнить водой обычные воздушные шары и оставить их в морозилке. Уже на улице нужно освободить снежный ком от воздушного шара, разбить его и наблюдать за тем, как он распадается на множество разноцветных осколков.