

## Консультация для родителей

### "Зимняя прогулка с детьми раннего возраста"

Составили воспитатели:

Сахарова Е.С.

Белькова Л. В.

Зима – особенное прогулочное время для детей и их родителей. Часто прогулки веселят не только саму ребятню, но и их родителей. К большой радости, уличных зимних игр и развлечений существует предостаточно, стоит лишь проявить фантазию.

Также, на природе ребенок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учиться устанавливать причинно-следственные связи, например, почему снежинка тает на руке. Очень важно научить ребенка видеть красоту окружающей природы, природных явлений. Все это тоже способствует развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображение.

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребёнка, но прогулки очень важны.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребёнка аппетита. Благодаря прогулкам на свежем воздухе лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребёнка.

Для наших детей зима - долгожданная и любимая пора. Они знают: как только выпадает снег, на многих детских площадках появляются снежные горки, снеговики и другие сказочные персонажи, вылепленные из снега.

А чистый зимний воздух очень полезен ребенку. Но необходимо следить за тем, чтобы он не простудился. У детей, как и у взрослых, одежда должна быть теплой, но легкой. Шерстяные

или эластичные брюки (более узкие к низу). Шерстяной свитер (плохо, если он облегает тело плотно- под ним нет тогда воздушной прослойки). Поверх свитера - куртка из влагонепроницаемой ткани (к такой куртке не прилипает снег, её не продувает ветер). Белье – хлопчатобумажное или шерстяное – в зависимости от температуры воздуха. А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом.

Безусловно, прогулки закаляют детский организм, но и таят в себе много опасностей. Так что - же могут сделать родители, чтобы обезопасить прогулки своего малыша зимой? В самом начале зимних прогулок детям необходимы подсказки и поддержка взрослых. Очень важно показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, где можно спуститься, а где нельзя, объяснить причины и последствия невыполнения этих правил. Такие беседы с ребенком необходимы, особенно с маленькими детьми!

### **Опасности, подстерегающие нас зимой**

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить вогражденные зоны.

### **Осторожно, гололед!**

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

### **Осторожно, мороз!**

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.