

ПРОГУЛКИ С ДЕТЬМИ ЗИМОЙ

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, а также прогулка имеет оздоровительное значение.

Зимой прогулки детям необходимы: они способствуют укреплению здоровья, физическому закаливанию детского организма и приспособлению к резким изменениям температуры.



Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело, насколько частые и длительные прогулки нужны зимой?

Время прогулки по возрасту. Врачи рекомендуют двух – четырехлетним детям гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов. Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета ребенка.

Температура. Для детей 2 – 4-х лет допустимая температура для прогулок –10 градусов. Дети старшего дошкольного возраста – 15 градусов. Малыши лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами.

Как одевать ребенка. Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка на прогулку. Самое главное правило – не слишком кутайте ребенка, когда собираете на прогулку зимой. Излишне теплая одежда приведет только к тому, что ребенок сразу вспотеет, а потом замерзнет.

Чтобы во время прогулки понять, правильно ли вы одели малыша, потрогайте шею – если она горячая и потная – ему жарко. При перегревании защитные силы организма у ребенка снижаются, и есть риск при малейшем сквозняке получить насморк, кашель и температуру. И поэтому причина простуд часто не в переохлаждении, а в излишней одежде, в которой ребенок потеет.

Детская одежда для прогулок должна быть легкой, удобной и не сковывать движения.

Примерный комплект одежды должен состоять из:

- хлопчатобумажного белья;
- водолазки с длинными рукавами;
- шерстяного свитера;
- не продуваемого и непромокаемого комбинезона.

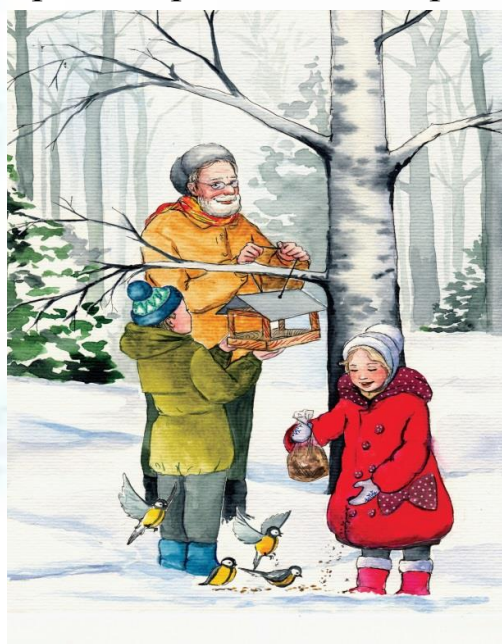
Особое внимание уделите качеству обуви ребенка. Желательно, чтобы зимняя обувь была из натуральных материалов, на один или два размера больше, чтобы можно было надеть ребенку шерстяные носки. Конечно же, обязательно в зимнем комплекте должны быть теплые варежки/перчатки, шапка и шарф. Причем, не стоит закрывать нос и рот шарфом, ошибочно думая, что так ребенок не замерзнет, рот и нос должны быть открыты.

Гулять ли, если ребёнок болеет? Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребёнка неделями в квартире – заблуждение родителей. Когда малыш болен, на прогулке лучше ограничиться пассивным катанием на санках или пройти «за руку» спокойным шагом, покормить птиц, понаблюдать за снегом и т.д. От подвижных игр пока лучше отказаться. Если ребенок не хочет гулять из-за плохого самочувствия, то погуляйте по балкону, проветривая комнаты.



Зимние игры с ребенком. Для детей нужно организовывать что-то веселое и увлекательное. Игры в снежки, лепка снеговика, катание с горок и на санках. А формочки для песка? Да, они тоже могут пригодиться. Возьмите самое обычное ведерко с собой на прогулку и сделайте вместе настоящую снежную крепость. Еще можно устроить турнир на меткость.

Скульптуры из снега. Из снега можно лепить не только снеговиков. Медведи и зайцы, собаки и кошки также отлично получаются из снега. Не забудьте прихватить на прогулку шишки, желуди, орехи и прочие предметы, которые помогут «оживить» ваши скульптуры.



Кормим птиц. Сделайте кормушки для птиц. Можно использовать подручный материал, например, пакеты из-под сока или молока. Развесьте кормушки недалеко от дома, и у вас всегда будет занятие для ребенка во время зимней прогулки.

Следы на снегу. На чистом снегу остаются отпечатки подошв. Из них можно сделать настоящие картины. Сначала протопчите с ребенком круг, потом от него «лучи» – получилось солнце. Можно «вытоптать» цветы и деревья.

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

Проведите во время прогулки с детьми развивающие игры на знание времен года, явлений природы, животных, растений. Таким образом, свежий воздух крайне необходим для подрастающего организма. На прогулке ребенок получает новые знания и впечатления. Зимой много интересных занятий, которые доставят радость вам и вашим детям!