

Консультации для родителей

«Зимние прогулки»

Прогулки детям необходимы: они способствуют укреплению здоровья ребенка, физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры. Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья!

Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалка. Выпал снег – стало светло и нарядно! Зимушка-краса, Ледяная коса, в белой шубке до пят, Стала тешить ребят! При регулярных прогулках организм ребенка становится более стойким. Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Что же нужно для того, чтобы дети активно и длительно гуляли в зимнее время? Хорошее настроение, немного фантазии и. подходящий наряд! Зимняя одежда детей: Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей, 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 предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой. 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 прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут

уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребёнка неделями в квартире — не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д.

Разнообразные забавы, игры со снегом обогащают содержание прогулок, увлекают детей, что позволяет увеличить продолжительность прогулок даже при низких температурах. Зимой на прогулке можно проводить почти все игры, только нужно организовать их так, чтобы дети не стояли долго на одном месте, а постоянно двигались. Игры-забавы всегда привлекают детей: катание с горки, катание на санках, игры со снегом, сооружение построек. Зимние забавы и безопасность. Лыжи — увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребёнку укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чём Вы не должны забывать — единственное, что может заставить детей кататься на лыжах — это их желание. Катание на санках, ледянках- для прогулки на санках ребёнка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребёнок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

3. Объясните ребёнку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок,

причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Катание на коньках. В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском.

Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.

2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.

4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений. Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

Правила безопасности:

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из-за которых можно заболеть.

2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.

3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стекла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.

4.Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги. Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закаливание.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные – только вместе! Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!