***Консультация для родителей «Прогулки с детьми в зимний период»***

       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.

        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, сводный, 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. А уши надо закалять с самого рождения малыша.

       Ошибочно родители считают, что зимой достаточно погулять часок.  Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры.  Для младенца, прогулки должны быть ограничены, особенно в морозы (ниже – 10 градусов), если ребёнок постарше допустимая температура для прогулок -15 градусов. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Единственной реакцией замёрзшего ребёнка бледность и желание спать, именно когда тело малыша расслабляется, например, засыпает в санках, сигнал опасности замёрзнуть, ведь он не движется. Если у ребёнка замёрзли пальчики или он озяб согреть их нужно -  но не подставлять пальчики под струю горячей воды или греть на батарее центрального отопления – беды не миновать, так как резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела, или хуже того, нарушение работы сердца!  Чтобы согреть ребёнка, надо переодеть его в тёплое сухое бельё, положить в ковать и укрыть тёплым одеялом, достаточно обычной комнатной температуры, или предложить ему негорячую ванну пусть - порезвится, поплавает.

      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.

***Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года - всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!***



**«**

**«Зимние игры и забавы с детьми на прогулке»**

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима — не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для построек.

**Игры со снегом**

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строительный материал, как снег. После снегопада взрослые сгребают на участках снег и рыхлят его, чтобы детям было легко его копать. Для строительства пригодится специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций. В подвижных играх и зимних забавах можно использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

На прогулке можно заняться не только подвижными играми, но и развитием наблюдательности, внимания, умения ориентироваться. Подойдут, например, такие игры-упражнения.

Запомни как можно больше предметов и назови их. Упражнение можно провести в двух вариантах.

I вариант. Вдоль ската горки через равное расстояние установить предметы (флажок, палку и др.). Ребенку дается задание: катясь с горки на санках, запомнить как можно больше предметов. II вариант. Бег по маршруту. Маршрут ограничивается 30 метрами. Упражнение проводится по аналогии с I вариантом, только дети бегут.

**Угадай, чьи следы?**

I вариант. Заранее с помощью трафарета наносит на снег следы (человека, кошки, птицы и т. д.). Во время прогулки рассмотреть с детьми эти следы, определить, кому они принадлежат, и предложить детям оставить свои

следы на снегу. Сравнить.

II вариант. Найдите вместе с детьми не запорошенную снегом лыжню. Попробуйте прочесть этот след: определить, когда прошел лыжник и в какую сторону он шел (направление показывают отпечатки концов лыж и следы от палок). Дополнительные задания:

 - Во время пути обратите внимание детей на то, что происходит вокруг.

- Сколько труб на том доме?

- Кто там идет вдали — мужчина или женщина?

- Есть ли здесь лиственные деревья?

- Сколько человек в той группе?

- Что нес в руках прохожий? и др.

- Обратить внимание, что: а) если большие и маленькие предметы находятся от нас на одном и том же расстоянии, то маленькие кажутся дальше; б) яркие предметы кажутся ближе, чем темные; в) в пасмурный день, в дождь, в сумерки все расстояния кажутся больше, а в солнечный день — наоборот.

**Кто быстрее слепит десять снежков**

По команде дети начинают лепить снежки и складывать их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает тот, кто раньше слепит десять комков и поднимет последний комок над головой.



 **Шагай шире**

Расстояние между двумя линиями 3—4 м. Необходимо быстрее дойти до противоположной черты, делая широкие шаги. Вместо широких шагов можно передвигаться и прыжками.

 **Кто выше подбросит снежок**

В игре принимают участие все дети. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их. Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой. После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить отгадать загадки о зиме.

 **Зайка беленький сидит**

В игре участвуют мама и ребенок. Мама читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых она говорит.
Зайка беленький сидит – малыш садится на корточки.
Он ушами шевелит – поднимает вверх руки и шевелит попеременно то правой, то левой ладошкой.
Зайке холодно стоять – прижимает согнутые в локтях руки – получаются лапки зайца.
Зайка хочет погулять – ребенок переступает с ноги на ногу, приседает.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть – встает, потирает руки, топает ногами.
Зайка мишку увидал – мама изображает медведя, рычит.
Зайка – прыг, и ускакал – малыш старается ускакать от медведя.

 **С кочки на кочку**

Мама чертит на снегу круги диаметром 30- 40см. Расстояние между кругами 40- 50см. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку.

 **Сбеги с горочки**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней.

 **Меткий стрелок**

Вместе с ребенком сделать куличики из снега, выстроить их в ряд, поместить друг на друга. Научит лепить снежки, предложить снежком попасть в куличик.

 **Барьеры**

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Ребенок быстро перебирается через все барьеры, не задев их.
Эта игра помогает ребенку удерживать равновесие на льду. Выполняется с помощью взрослых.

 **Крепость**

Вместе с ребенком строится снежная крепость. Попросите ребенка принести снег в лопатке, учите его делать снежки. Показываете, катая маленький снежок, как он становится большим комом. Ставьте большие комья друг на друга.

 **Следопыт**

Взрослый идет по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Задача ребенка – идти по следам, попадая след в след.

  