

# ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболит. так ли это?

Обычная зимняя прогулка с детьми может превратиться в интересные занятия.

Тем более что прогулки на свежем воздухе являются первым и самым доступным способом закаливания детского организма.

Существуют традиционные зимние развлечения - катание на лыжах, на санках, коньках, постройка "снежных крепостей", работа с лопатками.

Но родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно и скучно и указанные развлечения им и их детям не интересны.

Напротив те родители, которые знают что такие прогулки способствуют повышению выносливости организма ребёнка

и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям, гуляют на постоянной основе!





# ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

## ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?

4. Физическую активность. Гуляя зимой, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше усилий и энергии. Тратит ее и малыш, даже если он просто перебирает ножками по дороге, копает снег, переваливается через сугроб или скатывается с родителями с горки. Так что зимняя прогулка волей-неволей дает нам физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем.

5. Развитие и социализацию. На улице мир совсем другой, чем в привычных для ребенка квартире или доме. Там полно всяких удивительных для детей вещей: идет снег или светит солнце, бежит собака, проезжает машина. Причем все это меняется очень быстро: малыш все время видит новую картинку и получает новую информацию, изучает свойства разных предметов. Гуляя, дети учатся устанавливать разные связи: собака – лает, птичка – летит, а снег – белый и красивый. Плюс общение с другими детьми и новые контакты.

Конечно, не все эти факторы сработают на каждой прогулке. Но здоровье и закаливание зимние прогулки дают точно, если конечно же гулять на свежем воздухе, а не по загазованным улицам или полным народа магазинам.



# ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

## ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?

1. **Здоровье.** В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очистит легкие от всего, что вдыхает младенец в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начнут работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогатятся кислородом. Гуляя, ребенок будет лучше расти и физически развиваться.
2. **Закаливание.** Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – все это закалит организм малыша.
3. **Витамин D.** Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная для ребенка возможность получить «порцию» ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита. Конечно, чтобы предотвратить рахит, нужно будет не только гулять, но все-таки воспользоваться этим простым и естественным «лекарством» стоит.





## Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой

Как здорово, что в нашей стране есть настоящая снежная зима!

Природа подарила нам такие чудеса, как снег и лед.

Снежные сугробы, сосульки, ледяные глыбы не только необыкновенно красивы, но и очень интересны!

Ведь можно придумать много занимательных веселых игр и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие.

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась на славу? Хорошее настроение, подходящая одежда и немного фантазии!

### Одежда для игр зимой

Выбирайте для прогулки удобную, практичную, довольно теплую и водоотталкивающую одежду. Детей надо одеть так, чтобы они могли активно двигаться и при этом не замерзли.

Есть одно простое правило: посмотрите, сколько слоев одежды надето на вас – столько же наденьте и на детей. Если часть прогулки ребенок сидит в коляске или на санках, добавьте один слой одежды. Не забудьте взять с собой запасные варежки. И вот, теперь мы готовы отправиться на нашу необыкновенную прогулку.

### Что взять с собой на зимнюю прогулку?



С собой можно взять ведро, лопатку для снега, санки, ледянку, формочки, грузовик. И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть самые веселые моменты вашей зимней прогулки.



# ЧТОБЫ ПРОГУЛКА УДАЛАСЬ

Вы только присмотритесь к красоте зимнего ясного дня! Как красиво кружатся снежинки, как сверкает свежий выпавший снег, как чистый и морозный воздух звенит в синеве неба! Какие довольные стоят деревья, окутанные "теплым, белым одеяльцем"!

*Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?*

Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Некоторые родители 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.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз.

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.

Не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

