

Игры и прогулки с ребенком зимой

Консультация для родителей.



Для многих детей прогулка— это любимое занятие. Однако не всегда им удается погулять зимой и зачастую из-за существующих у родителей заблуждений. Вот некоторые из них.



РЕБЕНКА СЛЕДУЕТ ОДЕВАТЬ КАК МОЖНО ТЕПЛЕЕ

Наблюдения показывают, что дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Причем специалисты отмечают, что опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Дело в том, что движения сами по себе согревают организм и нет никакой необходимости надевать на ребенка «сто одежек». Если же малыша все-таки одеть подобным образом, то в его организме нарушается теплообмен и в результате

он перегревается. И тогда вполне достаточно даже легкого сквознячка, чтобы ребенок простудился. Когда ребенок много двигается, то его естественное желание — обнажиться и подставить себя движущемуся воздуху. Видя это, родители чаще всего кричат: «Застегнись, ты простудишься!» (мало того, что это непонятно детям, так родители еще и «дают установку на болезнь»). Не лучше ли вместо этого одевать ребенка соответственно погоде и его двигательной активности? Профессор В.К. Таточенко пишет: «Меня часто спрашивают, как узнать, сколько нужно надеть на ребенка, чтобы ему не было холодно, как узнать ощущения ребенка. Насчет ощущений сказать трудно. Подсчитайте, сколько слоев одежды надето на вас — на верхнюю и на нижнюю половину тела, столько же наденьте и на ребенка. Если он будет на улице бегать, снимите один слой, если вы его везете на санках, добавьте один слой. Возьмите за правило не надевать на ребенка больше одного слоя теплой вязаной одежды, до наступления морозов ноги ребенка не стоит закрывать более чем одним слоем, будь-то колготки или штаны.

ОДЕЖДА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ТЕЛУ, ЧТОБЫ УДЕРЖАТЬ ТЕПЛО

Все как раз наоборот. Самое надежное средство защиты от холода — воздух, и для того, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Очень хорошо для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

ПРОСТУЖЕННОМУ РЕБЕНКУ ГУЛЯТЬ НЕ НУЖНО

Это верно лишь в том случае, если у малыша повышенная температура. Во всех остальных случаях прогулки нужны обязательно. На свежем воздухе даже насморк как бы отступает, прочищается и начинает дышать нос. Не повод для отказа от прогулок и мороз. Важно только следить за тем, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел.

ЗИМОЙ ДЛЯ ПРОГУЛКИ ХВАТАЕТ ОДНОГО ЧАСА

Детям нужно бывать на воздухе в любое время года, в том числе и в погоду, которую принято называть «плохой» («плохая погода» — это тоже своеобразный миф, «у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать», как известно). Многие родители думают, что зимой можно погулять часок и этого вполне достаточно. А если гулять больше, то это может навредить малышу. Однако, по мнению специалистов, на этот счет нет строгих правил. Очень многое зависит от закаленности ребенка и погоды, в частности температуры воздуха. Медики отмечают, что максимально допустимая температура для прогулок детей старшего дошкольного возраста — минус 18 °С, а к опасным «спутникам» холодного воздуха причисляют высокую влажность и ветер. Отмечают специалисты и тот факт, что дети гораздо лучше переносят холод, если перед прогулкой они хорошо поедят. Лучшая пища в этом случае та, которая богата углеводами и жирами.



Зимние забавы любят все малыши. Как сделать прогулки с ребёнком зимой ещё интереснее и полезнее? Зимнее ненастье – не повод остаться дома. Свежий воздух детям необходим! Зимние прогулки не только закаляют ребёнка, но и приносят ему большую радость.

Родителям только остаётся приготовить санки и надеть шерстяные носки – быстро с улицы уйти всё равно не удастся. Чем может заниматься на улице в зимнее время?

Да чем угодно!



Например: «Прыг-скок в сугроб!». Малыш может прыгать с лавочки или бордюра прямо в сугроб. Если ребёнок боится, то кто-нибудь из родителей может держать его за руку. Выполняя это упражнение, крохе нужно при приземлении удержаться на ногах. Или сидя на санках, перебирая ногами скользить по дорожке. Это очень весело и малыш будет доволен.

А ещё предложите ребёнку скатать из снега колобков (5-6 штук). Когда все колобки будут готовы, распределите их друг от друга на расстоянии 1 м и можно играть в чехарду. Перепрыгивать через снежных колобков ребёнку будет интересно, главное – сохранить равновесие.

Или можно побороться, например: малыш с папой. В этой игре тоже главное сохранить равновесие и если вы, всё-таки упали, ничего страшного – можно просто поваляться!!! Но не забывайте, играя в игры, не укутывайте ребёнка - можно простудиться!

Чаще бывайте на воздухе и будьте здоровы!