**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД**

**№ 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

«Зима — чудесная пора для прогулок , игр и развлечений»

(Консультация для родителей)

**Подготовила : Арушанян Р.Р.-**

**Воспитатель первой**

**квалификационной**

**категорий МБДОУ**

**д/с №69 «Золотой**

**ключик».**

г.о. Мытищи

«Зима — чудесная пора для прогулок ,игр и развлечений»

(Консультация для родителей)

**Зима – чудесная пора для прогулок , игр и развлечений**.

Очень здорово что климат нашего региона позволяет нам увидеть настоящую снежную зиму! Зимой природа дарит нам, не с чем не сравнимое чудо – снег и лед. Снежные сугробы, ледяные горки, катки дают возможность нам и нашим детям получить незабываемые эмоции, зарядиться энергией и здоровьем на целый год.

Существует много, занимательных, веселых игр, они легко превратят зимнюю **прогулку в интересное**, увлекательное занятие.

И так, чтоб **прогулка удалась на славу**, нужно совсем **немного:** немного фантазии, подходящая одежда и хорошее настроение. 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 плотнее 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!

Одежда ребенка зимой.

В холодный зимний период одежда ребенка для **прогулок** должна быть достаточно теплой, легкой, практичной, отталкивать воду и не сковывать движения. Ребенка надо одеть так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерзнуть. Существует простое правило: нужно посмотреть, сколько слоев одежды надето на вас, прочувствовать свою комфортность на воздухе – столько же слоев наденьте и на своего ребенка. Если во время **прогулки** ваш ребенок будет много сидеть в коляске или санках, добавьте один слой. Не забываете взять с собой запасные варежки.

Что взять собой на зимнюю **прогулку для успеха**?

Обязательно хорошее настроение! А еще лопатку и ведерко для снега, грузовичок, санки, ледянку… Не забудьте морковку и другие атрибуты для снеговика, немного зерен для птиц, и все что вам захочется. Очень важно запечатлеть самое веселые моменты для фото и видео

**Порадуйте** себя и ваших детей веселой незабываемой зимней прогулкой.