

Консультация для родителей «Прогулки зимой»



Вместе с мамой, вместе с папой

Мы пойдем сейчас гулять!

Будем быстро собираться

И ботинки надевать.

Я возьму с собой мишутку,

Мама — сумку и пакет,

А у папы для прогулки

Ничего с собою нет.

На прогулку в руки папа

Ничего наш не берет,

Потому что он с прогулки

На руках меня несет!

Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, ссылаясь на холодную прогулку. А ведь именно прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. Самое надежное средство защиты от холода - воздух, и для того чтобы лучше защититься от

низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но достаточно просторная, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать детей. - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при «недостаточном» одевании. 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 закрыть шею и затылок ребёнка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Прогулки не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Зимой на прогулке можно проводить почти все игры, только нужно организовать их так, чтобы дети не стояли долго на одном месте, а постоянно двигались.

Делать это можно разными способами. Подойдут:

—Ходьба и бег спинами друг к другу.

—Парный бег (*взявшись за руки*).

—Быстрая ходьба с подниманием предметов.

—Подъем в горку руки за спиной, спуск с горы (*можно шагом или бегом*).

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.



Карпов А.Г инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.