Консультация для родителей «Роль прогулок в зимнее время года»

 Прогулка.

 Натянула рукавички,

 Застегнула пальтецо.

 Ветер трогает косички,

 Дует весело в лицо.

 И позёмка закрутила,

 Заюлила, залила.

 Я стрелой с горы катила,

 Легче ветра я была!

 Потерялись рукавички,

 Растегнулось пальтецо…

 Очень трудно без привычки!

 Очень ветер бьёт в лицо!

 Прогулка в жизни ребёнка занимает важное место. Она позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние ребёнка. С помощью прогулок можно улучшить состояние организма в целом. Для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребёнка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Короткие зимние прогулки следует проводить несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться за компьютером или телевизором. Так хорошо прогуляться по заснеженному парку. Где в это время особенно красиво, покормить птиц, слепить снеговика, подышать свежим воздухом.

 Некоторые родители гуляют зимой с детьми очень мало или вообще не гуляют. Ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребёнка нужно одевать теплее, но это не так. А детей которых кутают, они чаще болеют, движения сами по себе согревают организм.

 Одежда для прогулки должна быть удобная и практичная. Ребёнка нужно одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замёрз. Нужно помнить правило: посчитайте, сколько слоёв одежды на вас, столько же оденьте на ребёнка.

 На прогулке с ребёнком можно поиграть в разнообразные игры:

«Необыкновенные художники». Рисовать на снегу – это так красиво! Можно прутиком, лопаткой, а можно водой!

«Знакомство с деревьями». Расскажите ребёнку, какие бывают деревья, как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начинать – с берёзы, рябины, ёлки или сосны. А чтобы лучше запомнить можно поиграть в игру: «Раз, два, три, к берёзке (ёлочке, сосне) беги!

 «Снежинки». Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их, все они не похожи друг на друга. Снежинка - замёршая капелька воды. Положите её на ладошку, она расстаит и превратится в капельку воды. Ну разве не волшебство! А вечером с ребёнком дома можно вырезать, слепить, склеить снежинку, которая не растаит и всегда будет радовать нас.

 Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только зимой можно кататься на коньках, лыжах, санках, ледянках, поиграть в снежки, слепить снеговиков.

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