

## **«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКИ С ДЕТЬМИ»** (рекомендации для родителей)

Холод, снег, гололед – часто родители по этим причинам отказываются выходить с детьми на улицу, боясь, что они могут простудиться, наглотавшись холодного воздуха, или просто замерзнуть. На самом деле, детям очень интересно проводить время в зимнюю пору на свежем воздухе. Зимняя прогулка чарует своей красотой, дарит сказочное настроение и приносит массу удовольствий!

Но нередко взрослые, прежде чем выйти на прогулку, задумываются о том, правильно ли они одели ребенка, сколько по времени нужно гулять в зимнее время года? Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Старайтесь организовать прогулки со своим ребенком зимой продолжительностью не менее получаса, но при этом выходить гулять нужно два раза в день. Это именно то минимальное время, которое благоприятно повлияет на состояние ребенка и позволит укрепить его иммунитет.

Одежда не должна сковывать движения ребенка. Поэтому не стоит одевать слишком много вещей, боясь, что ребенок замерзнет. Напротив, вспотев, у малыша больше шансов простудиться, чего как раз и боятся мама с папой.

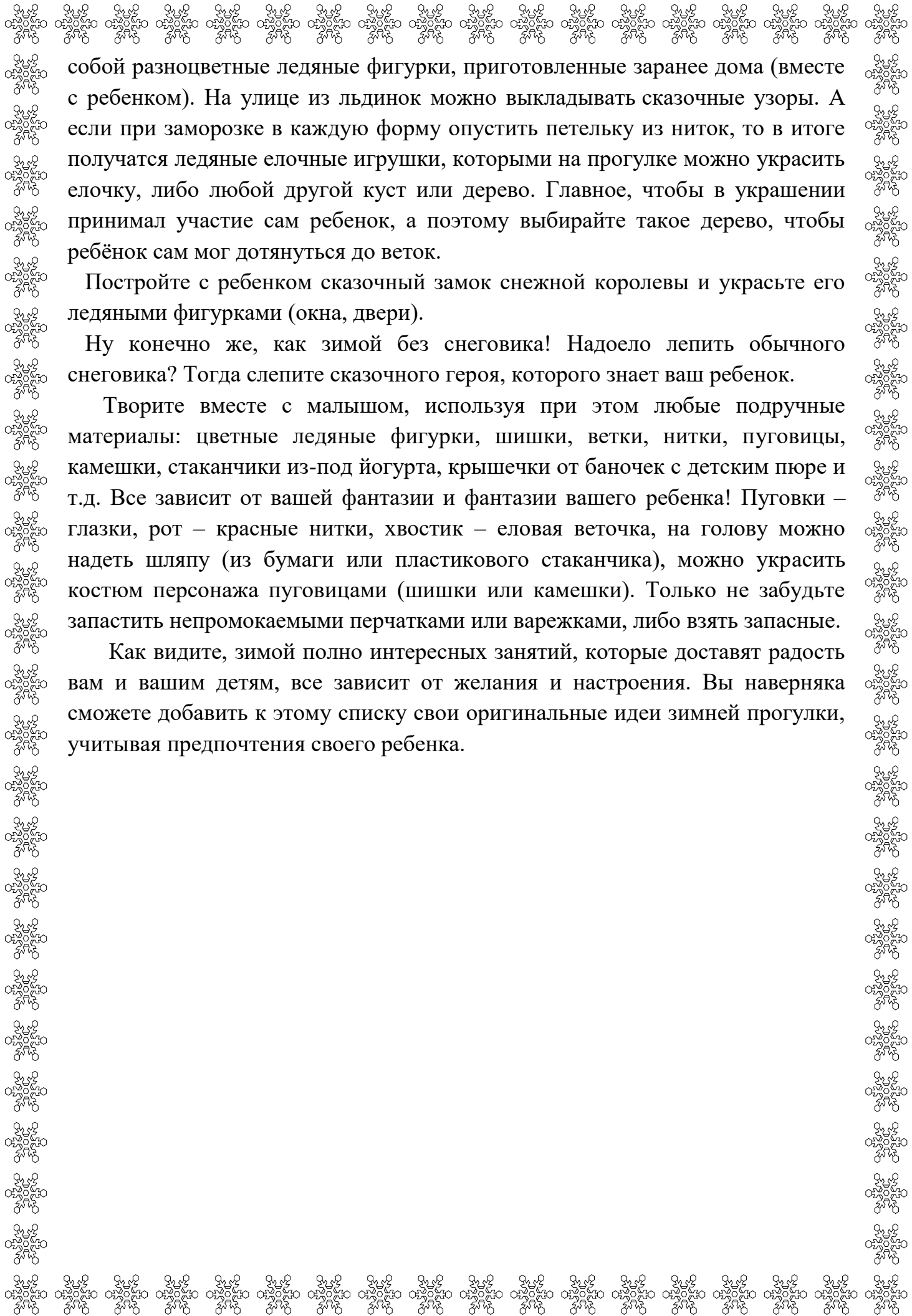
Однако не стоит забывать о том, что и зима, как это ни странно, может радовать людей не сильно морозными деньками. И бывает так, что когда температура воздуха едва достигает 0°C, родители все равно считают, что на крохе должно быть много теплой одежды, тем самым одевая его не по погоде, а по календарю. Собирая ребенка на прогулку, придерживайтесь правила: одеваем ребенка по погоде. Хотите, чтобы прогулка зимой с ребенком принесла не только пользу, но и оставила много приятных воспоминаний вашему ребенку?

Если на улице много снега и температура воздуха позволяет, можно смело отправляться на горку, прихватив с собой санки или ледянку. А по дороге, чтобы не скучать, полюбуйтесь красотой зимней природы.

Смастерите кормушки для птиц, используя пакеты из -под молока или сока. Для этого нужно вырезать в картонной упаковке окошко и привязать веревочку. Готовые кормушки развесьте на деревьях возле дома и регулярно подсыпайте хлебных крошек или зерен.

Изучайте на снегу следы птичек и животных.

Растворите в воде цветную акварель, залейте получившуюся краску в пластиковую бутылку, проделав в крышке дырочку. Тепло оденьтесь и отправляйтесь создавать рисунки-шедевры на снегу. А можно прихватить с



собой разноцветные ледяные фигурки, приготовленные заранее дома (вместе с ребенком). На улице из льдинок можно выкладывать сказочные узоры. А если при заморозке в каждую форму опустить петельку из ниток, то в итоге получатся ледяные елочные игрушки, которыми на прогулке можно украсить елочку, либо любой другой куст или дерево. Главное, чтобы в украшении принимал участие сам ребенок, а поэтому выбирайте такое дерево, чтобы ребёнок сам мог дотянуться до веток.

Постройте с ребенком сказочный замок снежной королевы и украсьте его ледяными фигурками (окна, двери).

Ну конечно же, как зимой без снеговика! Надоело лепить обычного снеговика? Тогда слепите сказочного героя, которого знает ваш ребенок.

Творите вместе с малышом, используя при этом любые подручные материалы: цветные ледяные фигурки, шишки, ветки, нитки, пуговицы, камешки, стаканчики из-под йогурта, крышечки от баночек с детским пюре и т.д. Все зависит от вашей фантазии и фантазии вашего ребенка! Пуговицы – глазки, рот – красные нитки, хвостик – еловая веточка, на голову можно надеть шляпу (из бумаги или пластикового стаканчика), можно украсить костюм персонажа пуговицами (шишки или камешки). Только не забудьте запастись непромокаемыми перчатками или варежками, либо взять запасные.

Как видите, зимой полно интересных занятий, которые доставят радость вам и вашим детям, все зависит от желания и настроения. Вы наверняка сможете добавить к этому списку свои оригинальные идеи зимней прогулки, учитывая предпочтения своего ребенка.

Приятных, веселых и незабываемых Вам прогулок!

