

Прогулки с детьми в холодное время года



важны для физического, эмоционального и социального развития ребёнка. Свежий морозный воздух улучшает работу дыхательной системы, активизирует кровообращение и укрепляет иммунитет.

Однако важно правильно организовать прогулки, учитывая погодные условия и особенности ребёнка.

Правила

- **Учитывать температуру:**
 - дети от 1 до 3 лет — до -15 градусов;
 - дети от 3 до 7 лет — до -20 градусов.
- **Регулировать время прогулки:**
 - при температуре до -10 °С гулять можно 1–2 часа;
 - если на улице сильный мороз (ниже -15 °С), прогулку лучше сократить до 20–30 минут.
- **Выбирать безопасные маршруты** — избегать мест с большим количеством машин и скользких тротуаров. Лучше всего гулять
- в парках или на специально оборудованных детских площадках.
- **Делать перерывы каждые 30–40 минут** — проверить, не замёрз ли ребёнок, и при необходимости зайти в тепло.

Одежда

- **Использовать принцип многослойности** — прослойка воздуха между слоями одежды помогает сохранить тепло.
- **Выбирать материалы, которые помогут сохранить тепло, но при этом не создадут парникового эффекта.** Например:
 - одежда, соприкасающаяся с телом, — из хлопка с вискозой или из шерсти с акрилом;
 - для второго слоя — изделия из флиса, шерсти или акрила, которые помогают накапливать тепло;
 - верхняя одежда — куртка и зимние штаны или цельный комбинезон с хорошей теплоизоляцией.
- **Надеть шапку** — выбирать модели, которые хорошо держатся на голове, например шапки на завязках или шапки-шлемы.
- **Защитить руки** — выбирать между варежками и перчатками, но не закрывать шарфом нос и рот ребёнка, так как это может создать парниковый эффект.

Прогулки в холодное время года приносят детям радость, особенно когда выпадет снег. Чем же занять своего любимого ребенка в это время года? Как организовать **прогулку с детьми**, чтобы она была **интересной и полезной**.

Игры

«Снежные цветы». На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора для надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки. Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе - и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуите мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.

«Наперегонки». Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добежит до цели первый – пусть получит приз.

Игра **«Боулинг снежками».** Расставьте кегли и сбивайте их снежками. Отличное развлечение зимой для всей семьи.

«По тропинке, по дорожке...». Все встали друг за другом. Вы идете «по тропинке» и делаете вид, что «обходите» препятствия, перепрыгиваете через ручей, пролезаете под ветками. Все остальные повторяют движения.

«Кто живет в лесу (с поле, по дворе)». Вы говорите: «В лесу живет волк, покажи, как он ходит». (Так перечисляете разных зверей и птиц).



Ребята с горки
мчатся
Ледяной снег
сметая,
Катанием
наслаждаются
И зиму восхваляют.

А на горке, на горе-
Лёд на радость
детворе.
И летят со свистом
санки
Лыжи, пёстрые
ледянки.