

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №20 имени В.Ф. Грушина  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевска Самарской области  
структурное подразделение «Детский сад «Василек»



## **«Зимой гуляем – здоровье укрепляем!»**

консультация для родителей

Инякина Галина Анатольевна  
воспитатель СП «Детский сад «Василек»  
ГБОУ ООШ №20

г.о.Новокуйбышевск  
2023

Уважаемые родители!

Не секрет, почему прогулка для ребенка очень важна. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, а главное, она имеет оздоровительное значение.

Вы хорошо понимаете, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако, не все из вас знают о значении прогулки для детей. Давайте узнаем подробнее.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека и, особенно, для детей.

1. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние малыша. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

2. Во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

3. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

4. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно, белкового компонента пищи.

5. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

6. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице.

### **Рекомендуемая температура воздуха для прогулки.**

Зимой прогулки с младшими дошкольниками рекомендуется проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

## **Одежда для прогулки.**

Некоторые из вас считают, что зимой с детьми гулять надо меньше, чтобы лишний раз не простудиться. Некоторые, вообще, не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей. Поверьте, 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.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой. 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, свободный, 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 поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка, ведь, именно, здесь происходит наибольшая потеря тепла. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

## **Если ребенок простужен.**

Многие из вас 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 очищается, 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.



## **Зимние игры.**

«Скульпторы».

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс

получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

### **«Меткий стрелок»**

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

### **«Кладоискатели»**

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

### **«Необыкновенные художники»**

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

### **«Знакомство с деревьями»**

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги! »

### **«Снежинки»**

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

### **«Разведчики»**

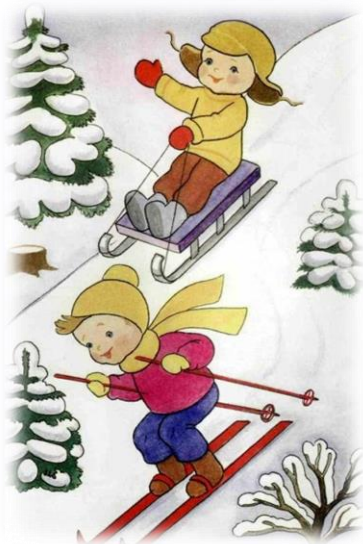
Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

### **«Находилки»**

Находилки - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?

Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь, одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.

Зима - отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.



### **Зимние забавы и безопасность.**

#### **Л ы ж и.**

Лыжи — увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине,

обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чём Вы не должны забывать — единственное, что может заставить детей кататься на лыжах — это их желание. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

#### **Катание на санках, ледянках.**

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малыш лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть.

### **Катание на коньках.**

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.

2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.

4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

### **Общие правила поведения на прогулке:**

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из - за которых можно заболеть.

2. Также, нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.

3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.

4.Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги.

Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

### **Семейный кодекс здоровья:**

1.Каждый день начинаем с улыбки.

2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.

3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4.В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.

5.Не забываем поговорить о зиме.

6.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. В отпуск и выходные – только вместе!

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