

Рекомендации родителям по организации зимней прогулки с детьми

Холод, снег, гололед - часто родители по этим причинам отказываются выходить с детьми на улицу, боясь, что они могут простудиться, наглотавшись воздуха, или просто промерзнуть. На самом деле, детям очень интересно проводить время в зимнюю пору на свежем воздухе.

Зимняя прогулка чарует своей красотой, дарит сказочное настроение и сулит массу удовольствий! Но нередко взрослые, прежде чем выйти на прогулку, задумываются о том, правильно ли они одели ребенка, сколько времени нужно гулять в зимнее время года?

Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело насколько частые и длительные прогулки нужны зимой? По рекомендациям педиатров, дети от 2-х лет должны находиться на улице примерно от 1 до 1,5 часов ежедневно. При этом даже при температуре за окном -15 градусов прогулки только приветствуются. Исходя из таких рекомендаций, 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 мамы с папами. Однако не стоит и забывать о том, что и зима может радовать людей не сильно морозными деньками. И бывает так, что когда температура воздуха едва достигает 0 градусов, родители все равно считают, что на ребенке 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».

Нередко собираясь с детьми на прогулку, родители сталкиваются с проблемой, когда их чадо в очередной раз капризничает и не хочет надевать варежки, теплые носочки, шарф и т.д. Этот процесс можно облегчить, если заинтересовать ребенка, преподнести ему процесс одевания как игру, проявляя воображение.

Подготовил: воспитатель Холод Е.А.