



**Консультация для родителей
«Как правильно
организовать прогулку
для ребенка в
зимние время?»**





По рекомендациям педиатров, дети в возрасте 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, наоборот, у малыша больше шансов простудиться, чего как раз и боятся мама с папой.

Однако не стоит и 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.

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 маленького человечка, преподнеся ему процесс одевания как игру, проявляя воображение. Почитайте ребенку стишки и потешки и процесс одевания превратится в увлекательную игру.



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 полюбуйте красотой зимней природы.

**Зимушка-зима –
Снежная пора.
Слепит серебром –
Расписным ковром.
И деревья будто
Нежным перламутром,
Окропил всерьез
Дедушка мороз.
Растяпина Татьяна**

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

Изучайте на снегу следы следы птичек и животных.

