

*Составитель: Зеленкина Л.П., воспитатель*

## Консультация для родителей

### «Здравствуй, зимушка – зима!»

Скоро наступит всеми долгожданная зимушка – зима. Родители задумываются, как правильно одеть ребёнка в зимнее время года и обезопасить его от простудных заболеваний. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела ребенка, защищает от излишней потери тепла. Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются.



Зимняя прогулка является надежным средством укрепления здоровья, она также способствует физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры. Во время прогулок ребенок получает множество новых впечатлений, активно усваивает новую информацию, общается с другими детьми, много двигается и дышит свежим воздухом. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых, она почти

всегда связана с разнообразными занятиями. Подвижных игр для зимы существует множество: «Мороз – Красный нос» и «Мороз - Синий нос», «Заморожу», «Снежки», «Царь горы» и другие. Любимое зимнее развлечение малышей – санки, ледянки. Родители могут научить детей спортивным играм: катание на лыжах и на коньках. Разнообразные забавы, игры со снегом обогащают содержание прогулок, увлекают детей, что позволяет увеличить продолжительность прогулок даже при низких температурах. Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Слепить снеговика, а еще можно построить снежный тоннель, или, даже сделать целый лабиринт! Сделать ангела на снегу или просто поваляться в сугробе! Вариантов множество.

Для упражнений в метании можно слепить кенгуру или лягушку, чтобы можно было попасть снежком в ее открытый рот. Для закрепления навыков равновесия можно слепить крокодила или удава. Валы для перешагивания, лабиринты, сооружения для подлезания и пролезания и это все можно сделать благодаря снегу, вашей фантазии. А как дети любят рисовать на снегу! Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Полезное занятие – кормление птиц зимой, можно закрепить зимующих птиц и рассказать ребенку интересные факты из жизни птиц.



Зима – время не только развлечений и игр, но и работы по очистке от снега дорожек. Можете привлечь своего малыша к труду, дав ему лопатку. Главное – показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.

**Пожалуйста, уделите ребенку внимание и время для прогулки с ним, и вы доставите ему радость общения, веселье, а самое главное – ваш ребенок приобретет здоровье!**

Источник: [paradtalant.ru](http://paradtalant.ru)  
[letsqphotos.ru](http://letsqphotos.ru)