

# Здоровье детей зимой





*Чистый, белый снежок, яркое зимнее солнце, сугробы - так и хочется пойти на улицу с малышом, порезвиться, поиграть и повеселиться. Прогулка - это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.*

*Хорошо, если ребенок зимой находится на свежем воздухе до четырех-пяти часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже при температуре воздуха -10 - 15 градусов С. Продолжительность прогулки в таком случае сокращается до 40-60 минут. Все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.*

*Самые увлекательные игры не будут интересны вашему малышу, если вы оденете его не по погоде. Одеть малыша надо так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерзнуть.*

*Перешагнув двухлетний "рубеж", ребенок становится гораздо активнее, любознательнее и самостоятельнее. В этом возрасте движения малыша обретают уверенность, он хорошо ходит, бежит, прыгает. Мы предлагаем несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость, координацию движений.*





## **“Зайка беленький сидит”**

Если мама чувствует, что ребёнок начинает замерзать, можно предложить ему побегать или попрыгать. Очень нравятся детям подвижные игры с весёлым сюжетом. В игре участвуют мама и ребенок, но можно предложить и его друзьям представить себя зайчиками. Мама читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых она говорит.

**Зайка беленький сидит и ушами шевелит.**

**Вот так, вот так он ушами шевелит.**

**Зайке холодно стоять - надо зайке поскакать.**

**Вот так, вот так, надо зайке поскакать.**

**Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.**

**Вот так, вот так, надо лапочки погреть.**

**Зайку кто-то испугал! Зайка - прыг - и ускакал!**



Выходя с ребенком на прогулку, не надо забывать брать с собой разные игрушки. Это могут быть лопатки, ведёрки, формочки, игрушечный самосвал, мячик, санки, лыжи, катушки - ледянки. Все игрушки должны быть пластмассовыми, легко мыться.

Не следует брать на улицу домашние игрушки. Также можно захватить немного хлеба или семечек, чтобы покормить птичек.

В играх и забавах ребенок может находиться на свежем воздухе не уставая, с пользой для здоровья и развития.

**Удачи вам,  
уважаемые родители!**





# Зимняя одежда

## Родителям рекомендуется:

- напомнить ребенку о том, какое сейчас время года;
- обратить внимание на погоду (на улице холодно, идет снег, дует холодный ветер, может быть метель);
- рассказать ребенку о зимней одежде, головных уборах и обуви, об их назначении;
- обратить внимание на материал, из которого они изготовлены, качество, отличительные признаки в сравнении с летней или осенней одеждой и обувью;
- во время прогулки вместе с ребенком понаблюдать за тем, как одеты люди зимой, и рассказать ему о том, что одежду можно не только покупать, но и шить в ателье, что позволит познакомить его с профессиями портнихи, швеи, закройщицы;
- в качестве экскурсии желательно посетить магазины, где продают различные ткани, и ателье по пошиву одежды, головных уборов.



