**Советы родителям «Зимние прогулки».**

 Прогулки на свежем воздухе – это обязательный элемент режима дня. Правильно организованные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребёнка. Прогулка в жизни ребёнка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребёнок учится общаться со сверстниками.

 Все знают, ребенку надо больше гулять! Зимой полезно проводить время на свежем воздухе. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития ребенка. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды закаляют. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин Д.

 Прогулка, является наиболее доступным средством для закаливания детского организма. Она способствует повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, к простудным заболеваниям. Свежий воздух необходим для правильной работы всех важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребёнка. Воздух очищает легкие от пыли и аллергенов. Дополнительные затраты энергии во время прогулки усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и иммунной систем.

 **Одежда.** Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать зимой как можно теплей, 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. Ребенка 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 – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.
 Многие родители 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 прочищается, 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.

 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, чтобы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

 Помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

 **Зимние забавы и безопасность.**
 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 дети 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, горка должна находиться в немноголюдных 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, наколенники и нарукавники. На голову следует одеть шлем.
4. Не отходите от ребенка 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.
1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из-за которых можно заболеть.
2. Так же 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 валятся 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.

**Опасности подстерегающие зимой:**

* Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной.
* Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

**Осторожно, гололед!**

* Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.
* Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

**Осторожно, мороз!**

    Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в сильный мороз: высока вероятность обморожения.

**Зимой на водоеме!**

* Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы!
* Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край!
* Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

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

МАДОУ «Слободо-Туринский детский сад «Родничок»

Устинова Юлия Сергеевна