В декабре, в декабре все деревья в серебре».

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о прогулках с детьми в зимний период.

Для многих родителей прогулка – это простое «выгуливание» детей, когда им предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками, но этого недостаточно. Вы, родители, должны так организовать прогулку, чтобы она была не только развлекательной, но и познавательной. Взаимодействие с ребёнком во время прогулки может стать важным моментом его развития.

Не засиживайтесь дома, если на улице мороз. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Одевайте ребёнка по погоде, учитывая то, что его одежда должна быть не только красивой, но и удобной. Она не должна стеснять его движений и, так как ребёнок не будет сидеть, а будет двигаться – она не должна быть слишком тёплой, чтобы он не перегрелся. Если погода ветреная, то можно накинуть на голову капюшон, если тихая, то достаточно тёплой шапочки. Ну и, конечно, тёплые сапожки, варежки, тёплый комбинезон.

Вот вы гуляете с малышом по заснеженному парку или скверу, где в это время особенно красиво. Обратите его внимание на красоту деревьев, покрытых инеем. Почитайте ему стихи С. Маршака «В декабре, в декабре…» или Пушкина «Мороз и солнце - день чудесный…». Расскажите, какие бывают деревья, и чем они отличаются друг от друга. Первое знакомство лучше начать с берёзы, рябины, ёлки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте с ребёнком в игру «Раз, два, три – к ёлочке (берёзке, рябинке) беги. Интересной для детей будет игра «Снежинки». Поймайте снежинки и вместе с ребёнком рассмотрите их. Они очень красивые и заметьте, что совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замёрзшая капелька воды. Положите её на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Разве это не волшебство? А дома, когда наступает вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

Зима – пора катания на лыжах и коньках. Разрешено ставить детей на лыжи и коньки с 4-летнего возраста, но и к этому надо подходить осторожно. Это должно происходить только по желанию детей, ни в коем случае нельзя заставлять их насильно. А если всё-таки вы стали обучать малыша катанию, то всё время будьте рядом с ним, чтобы не допустить травм и ушибов.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо. Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий воздух и поиграть в снежки или слепить снеговика. Это вызывает смех и поднимает настроение.

Но в целях безопасности детям надо объяснять:

- снег и сосульки в рот брать нельзя, потому что в них много микробов, из-за которых можно заболеть.

- правила игры в снежки: снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, и кидать надо не с большой силой.

- опасно валяться в сугробах возле дома, т. к. под снегом могут быть битые стёкла, железные банки, о которые можно порезаться или порвать одежду.

- не стоит играть у дороги – это опасно.

Берегите ваших детей, закаляйте их. Прогулки зимой являются наиболее доступным средством закаливания детского организма. Они способствуют повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, а также благоприятно воздействуют на познание ими окружающего мира