

Консультация для родителей «В кругу семьи учим любить зиму»

Вот вечер тучи нагоняя,
Вздохнул, завыл,
И вот сама
Идёт волшебница зима!
(А. С. Пушкин)

-Когда начинается зима?

Когда выпадет устойчивый снег и замёрзнут водоёмы, тогда можно сказать, что зима пришла.

-Знаете ли вы, что такое снег?

Это очень много, много красивых снежинок. Они падают и падают с высоты на землю, на деревья, на крыши домов - чистые, хрупкие, сверкающие. Они тоже падают из тучи, как и дождь, но только они образуются совсем не так, как дождь. Снег никогда не родится из капелек воды. Капельки воды могут стать градинками, комочками не прозрачного льда, который идёт иногда летом, вместе с дождём или во время грозы. Но капельки воды никогда не превращаются в снежинки. Водяные пары поднимаются высоко над землёй, где царит сильный холод. Здесь из водяных паров образуются крохотные льдинки - кристаллики. Это ещё не снежинки, которые падают на землю, они ещё очень малы. Но шестиугольные кристаллики всё время растут, и наконец становятся красивыми звёздочками. Снежинки медленно опускаются, собираясь в хлопья, и ложатся на землю.

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому как можно раньше объясните им, что, если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома - но, конечно, для прогулок у них должна быть подходящая верхняя одежда, чтобы они не замерзли и всегда оставались сухими. Такие вещи, как куртки, непромокаемые штаны, шапки и сапоги, вполне можно купить в магазинах, и желательно не в единственном экземпляре. Когда первый комплект одежды намокнет, и дети начнут замерзать, поможет запас сухой одежды, чтобы, передохнув, они снова могли бежать на улицу. Особенно полезно иметь коробку перчаток и варежек. Не пожалейте денег на такую же теплую одежду и обувь для себя и отправляйтесь играть вместе с вашим ребенком.

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному лесу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.