**Особенности зимней прогулки с детьми**

**Полезно ли гулять с ребенком зимой? Не заболеет, не простудится? Такие вопросы возникают достаточно часто, особенно у начинающих родителей. Гулять необходимо и побольше, — это общий совет. А теперь подробнее о правилах зимней прогулки с детьми.**

Один из основных моментов – какой должна быть одежда ребенка для прогулок зимой:

* легкая и не сковывающая движений;
* теплая, но не жаркая;
* непродуваемая и желательно непромокаемая;
* состоящая из нескольких одежек, чтобы при необходимости можно было что-то снять, к примеру, при посещении магазина;
* закрывающая шею и уши, но не делающая из ребенка упакованную «мумию».

Младенец, не умеющий ходить, должен быть одет теплее, так как находится фактически без движения во время пребывания на улице. При необходимости можно даже накрыть его одеялом в коляске. Как только ребенок подрос и стал передвигаться самостоятельно, пустите его походить по снегу, чтобы дать ему возможность проявить и удовлетворить интерес к этому природному явлению. Не страшно, если он упадет в снег, пусть удивится или поплачет. Это даст ему возможность познания мира.

Гуляя самостоятельно и активно двигаясь, дети вырабатывают больше энергии чем взрослые, у них быстрее происходит процесс кровообращения. Им может даже стать жарко. Родители должны внимательно следить за поведением своего ребенка, не упустить момент, когда ему станет холодно или наоборот. Так как в таком случае возникает более резкий контраст температур внешней среды и самого ребенка, что как раз и может привести к простудным проявлениям. Поэтому при наиболее активном движении ребенка во время прогулки лучше не переусердствовать с одеждой.

**В связи с этим совет- если ребенок будет гулять лежа в коляске или сидя на санках, наденьте на него на один слой одежды больше, чем на себя, если будет бегать и активно двигаться, то на один слой меньше. Если вы собираетесь с ребенком спокойно походить по заснеженным улицам, наденьте на него столько же слоев одежды, сколько на себя. Так же необходимо понимать, что если вы задумали во время прогулки зайти в какое-либо помещение, то должна быть возможность снять некоторые предметы одежды с ребенка, чтобы он не вспотел и в состоянии перегрева не вышел на улицу.**

Педиатры предупреждают: до трехлетнего возраста маленький человек не умеет дрожать и стучать зубками от холода, его организм еще не сформировал достаточной жировой прослойки для терморегуляции. Именно родители должны следить за обменом тепла в организме своего ребенка и вовремя отреагировать на изменения температуры.

 Вот некоторые основные правила зимней прогулки с ребенком.

 *Интенсивность движения на прогулке*

 Ребенку не пристало сидеть на лавочке, зима не время для малоподвижных игр. Активные игры, пробежки, чистка дорожек лопаткой, лепка снеговика, — незабываемые мгновения на всю будущую жизнь, особенно, при активном участии родителей в совместном действии. Если вы вышли на прогулку с ребенком, положите подальше мобильный телефон и занимайтесь в основном детьми. Если нет возможности самим играть, найдите ребенку компанию и помогите в организации игровой деятельности детям.

*Наблюдение за теплообменом ребенка*

Следите обязательно, чтобы дитя не переусердствовало в играх. Как только увидите, что ребенок раскраснелся, стал быстро и тяжело дышать, глотать ртом холодный воздух, немного притушите его пыл. Можно отвлечь внимание пролетевшей птичкой, проехавшей мимо красивой машиной, рассказом, сказкой, песней. Переключить деятельность ребенка на более спокойную. Младенец в коляске просто не сможет сказать, что он замерз. Это должны увидеть родители. Вялость, внезапный сон, бледность кожи, — сигналы о возможном замерзании малыша.

*На улицу идти сытым или голодным*

Еда — топливо для нашего организма. Только сытый ребенок будет радостным, веселым, активным. Но не переусердствуйте с объемом пищи. Слишком обильный обед помещает активной деятельности ребенка. Это даже в какой-тот мере будет степени опасно при особенно подвижной прогулке и резких амплитудных движениях. Немного поели, оделись и пошли на прогулку. А особенно плотный обед запланируйте на период после прогулки. Именно таким должен быть ритм вашей жизни.

*Особенности зимних погодных условий*

Просто погулять с ребенком не получится. Каждый раз он хочет открывать неизведанное, знакомиться с окружающим миром. Родители должны заранее продумать план занятий в этот день и помочь ребенку в организации его деятельности.

* Снегопад? Можно заняться чисткой дорожек. Даже небольшая лопатка принесет радость ребенку и позволит занять его на некоторое время.
* Оттепель? Лепим снеговика или крепость. Можно и в снежки поиграть. Сухие варежки, а лучше две пары, помогут сохранить у ребенка сухие и теплые руки.
* Мороз? А не покататься ли с ребенком с горки? Вместе, только вместе. Он еще очень мал для самостоятельных выездов. Санки, прихваченные на прогулку, будут к месту и по пути домой. Уставшего ребенка можно подвезти на санках.
* Если вы планируете достаточно длительную прогулку, то в любую погоду рекомендуется брать с собой носовой платок, термос с чаем, пачку печенья для перекуса и парочку любимых игрушек.

 Простой насморк или легкое недомогание ребенка не должны стать препятствием для прогулок. На свежем морозном воздухе сосуды суживаются и заложенность носа проходит быстрее. Можно недолго гулять при условии, конечно, если у ребенка нет отита или высокой температуры.

*Чем заняться зимой на прогулке. Подвижная деятельность.*

* кататься с горок на ледянке или на санках;
* пытаться подняться на эти горки по самому крутому месту, или по льду, или по самым глубоким сугробам;
* кататься кубарем;
* барахтаться в пушистом снегу;
* копать снег и делать снежные куличики;
* лазать по вершинам сугробов;
* пинать ледышку по дорожке;
* играть в хоккей;
* кидаться снежками;
* лепить снеговиков, снежных животных;
* строить домики для мышки — из снежно-ледяных плит, из пучков сухой травы, из комков снега;
* сверлить палкой или ручкой от лопатки дырки в сугробах, рисовать на снегу;
* топтать на снегу хитрые тропинки-лабиринты и по ним потом бегать;
* прокладывать следы — играть в экспедицию на Северный полюс;
* строить большие снежные крепости и дома;
* падать на спину в снег и махать руками — "рисовать ангелочков";
* поливать снег подкрашенной водичкой из бутылки;
* выкладывать по снегу разноцветные ледышки, чтобы получился узор;
* отдирать куски наста и кидать их на землю, чтобы разбились;
* кидать руками или лопатой снег в воздух — очень красиво, особенно вечером под фонарем. При этом надо громко кричать "салют!" или "ура!" и постараться забежать под падающий снег;
* играть в "догонялки-бух" — бегать по сугробам и кого догонят — того валять;
* сажать ветки, упавшие с деревьев во время ветра, в снег;
* собирать ледышки и снежки, а потом растапливать их дома: можно под водой, а можно понаблюдать, как они постепенно будут таять;
* отдирать сосульки;
* водить новогодние хороводы вокруг всех елок, петь про елочку;
* наряжать елку в лесу всякими игрушками;
* долбить ступеньки возле горки;
* ходить на лыжах;
* кататься на коньках.

Иногда дети не хотят идти гулять. Причин бывает много. Это и простая лень, и нежелание одеваться в зимнюю уличную одежду, и много других причин. Родители должны спокойно ласково и аргументированно убедить ребенка отправиться на прогулку. Заинтересовать или заинтриговать, например, предположить, что солнышко прислало витамины и нужно их забрать.

Самое главное, что должно присутствовать на общих прогулках, — любовь, хорошее настроение, внимание и желание быть вместе. Дети вырастут, а воспоминания останутся и у вас, и у ребенка. Не забывайте, что все в человеке зарождается в детстве. Каким вырастет ваш ребенок, каким будет его характер, жизнь, зависит и от этих совместных зимних прогулок.

 ***Материал подготовила Хахалова О. А.***