

Консультация для родителей «Зимние прогулки.»



«Холодная» терапия:

Морозный воздух в 1,5 раза богаче кислородом, чем жаркий летний. К тому же в нем много аэроионов-свободных «витаминов» воздуха, укрепляющих нервную систему. А еще зимний воздух чище-ведь снег, как губка, впитывает пыль, копоть, выхлопные газы. И не забудьте о

закаливающим эффектом. Но чтобы от прогулок зимой была польза, учитывайте ряд важных моментов.

Термометр за окном.

Обязательно повесьте его и сверяйтесь с ним перед каждой прогулкой.

С малышом до 3-4 лет смело гуляйте 1.5 часа при легком морозце (минус 5-10* С).

С ребенком старше, 5-6 лет, вполне можно выходить на улицу и при минус 15-17* С, если воздух не слишком влажный и нет сильного ветра.

Слой за слоем :

Поскольку поверхность кожи, приходящаяся на 1кг веса, у ребенка больше, чем у взрослого, отдача тепла у детей выше. Они легко переохлаждаются, если одеты недостаточно тепло, и перегреваются, когда их слишком укутывают.



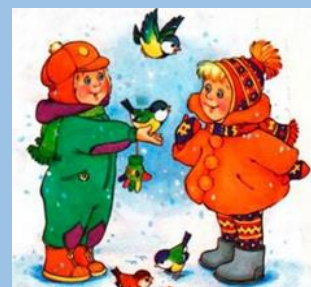
Правило тут такое: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один.

Утепленный комбинезон: он не продувается, и не стесняет движений, предохраняет от травмы при падении.

Замерз или нет?

Малыш может и не сказать, что ему холодно. Проверить, не замерз-ли ребенок, просто: **потрогайте носик и ручки под варежками.** Кожа прохладная? Значит, малыши озяб.

Если домой еще не пора, пусть побегает, чтобы согреться! Ребенок резко побледнел, обмяк? Зеваает, будто ему хочется спать?



Это признаки переохлаждения, поспешите в теплое помещение.
На сон грядущий:

Короткие зимние прогулки перед сном очень полезны, особенно гиперактивным деткам.

После 15-20 минут на морозце ребенок успокоится, а значит быстрее и крепче уснет.

Главное=заранее оговорить продолжительность вылазки, иначе эффект может быть обратным.

Подготовила воспитатель Гамырина Н.В.

