

Зимняя прогулка с ребёнком

Холод, снег, гололед – часто родители по этим причинам отказываются выходить с детьми на улицу, боясь, что они могут простудиться, наглотавшись холодного воздуха, или просто промерзнуть. На самом деле, детям очень интересно проводить время в зимнюю пору на свежем воздухе.

Зимняя прогулка чарует своей красотой, дарит сказочное настроение и сулит массу удовольствий!

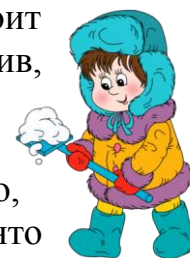
Но нередко взрослые, прежде чем выйти на прогулку, задумываются о том, правильно ли они одели ребенка, сколько по времени нужно гулять в зимнее время года?

Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело насколько частые и длительные прогулки нужны зимой?

По рекомендациям педиатров, дети в возрасте от 2-х лет должны находиться на улице примерно от 1 до 1,5 часов ежедневно. При этом даже при температуре за окном -15 градусов прогулки только приветствуются.

Исходя из таких рекомендаций, старайтесь организовать прогулки со своим ребенком зимой продолжительностью не менее получаса, но при этом выходить гулять нужно два раза в день. Это именно то минимальное время, которое благоприятно повлияет на состояние ребенка и позволит укрепить его иммунитет.

Одежда не должна сковывать движения ребенка. Поэтому не стоит одевать слишком много вещей, боясь, что ребенок замерзнет. Напротив, вспотев, у малыша больше шансов простудиться, чего как раз и боятся мама с папой.



Однако не стоит и забывать о том, что и зима, как это ни странно, может радовать людей не сильно морозными деньками. И бывает так, что когда температура воздуха едва достигает 0°C, родители все равно считают, что на крохе должно быть много теплой одежды, тем самым одевая его не по погоде, а по календарю. Собирая ребенка на прогулку, придерживайтесь правила: Одеваем ребенка по погоде.

Нередко собираясь с детьми на прогулку, родители сталкиваются с проблемой, когда их чадо в очередной раз капризничает и не хочет надевать варежки, теплые носочки, шарф и т.д.. Этот процесс можно облегчить, если заинтересовать маленького человечка, преподнеся ему процесс одевания как игру, проявляя воображение. Почитайте ребенку стишки и потешки и процесс одевания превратится в увлекательную игру.

Раз, два, три, четыре, пять —

Собираемся гулять.

Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки,

И пойдем скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.



Приятных, веселых и незабываемых Вам прогулок!