



Консультация «Зимняя прогулка с малышом»

Полезно ли гулять с ребенком зимой? Не заболит, не простудится? Такие вопросы могут задавать только мамочки, ничего не знающие о воспитании детей. Гуляйте на здоровье, и побольше, — это общий ответ.

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 парку или скверу, 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. Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

1. Какая одежда нужна для прогулок зимой

- легкая, не сковывающая движений;
- теплая, но не жаркая;
- непродуваемая;
- 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».

Гуляя самостоятельно, дети вырабатывают больше энергии, у них быстрее протекает кровообращение. Им жарко. Мамочки должны внимательно следить за поведением своего чада, не упустить момент, когда ему станет холодно. При активном поведении ребенка лучше не переусердствовать с одеждой.

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 мама должна следить за обменом тепла в организме своего ребенка и вовремя отреагировать на изменения температуры.

2. Больше или меньше движений

Ребенок не старушка, ему не пристало сидеть на лавочке. Активные игры, беготня, чистка дорожек лопаткой, лепка снеговика, — незабываемые мгновения на всю будущую жизнь, особенно, при активном участии мамы в совместном действии. Вышли на прогулку с сыном или дочкой, положите подальше мобильный телефон и занимайтесь только ребенком. Все, что вы вместе с ребенком «наиграете», можно и сфотографировать.

3. Внимание и только внимание

Следите обязательно, чтобы дитя не переусердствовало в играх. Как только увидите, что ребенок покраснел, 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.



4. На улицу идти сытым или голодным

Еда — топливо для нашего организма. Только сытый ребенок будет радостным, веселым, активным. Вы же не хотите, чтобы сын или дочь при виде каждого встречного магазина просили купить булочку или чипсы. Поели, оделись и пошли на прогулку. Именно таким должен быть ритм вашей жизни. А вот перекус в виде яблочка или печенья, можно взять с собой. На случай, если прогулка затянется.

5. Вещи, без которых не обойтись

Просто погулять с ребенком не получится. Каждый раз он хочет открывать неизведанное, знакомиться с окружающим миром. Мамочка должна заранее продумать план занятий в этот день.

- Снегопад? Можно заняться чисткой дорожек. Лопатка, вовремя вынутая мамой из сумки, 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 ручки.

- Мороз? А не покататься ли вам 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.

- В любую погоду берите в сумку носовой платочек, термос с чаем, пачку печенья для перекуса и парочку любимых игрушек.

Простой насморк или недомогание ребенка не должны стать препятствием для прогулок. На свежем воздухе и заложенность носа проходит быстрее, и недомогание забывается. Идите гулять хотя бы ненадолго, конечно, если у ребенка нет отита или высокой температуры. Здесь должен сработать здравый смысл родительницы.

Иногда дети не хотят идти гулять. Причин бывает много. Это и простая лень, и нежелание облачаться в зимнюю уличную одежду, и куча других причин. Мама должна ласково и аргументированно убедить малыша отправиться на прогулку. К примеру, сказать, что солнышко прислало витамины и нужно их забрать.

Мамочки, дорогие, 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.