**Прогулка с детьми зимой.**

Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре, легкий морозец кусает за румяные щечки детей. Хочется поговорить с вами о зимних прогулках с детьми. Запомните простое правило: Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима.

**Время прогулки по возрасту.**

Врачи рекомендуют: детям гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов. Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам  для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета малыша.

**Температура.**

Для детей допустимая температура для прогулок -15 градусов. Дети лучше переносят холод,  если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Если ребенок замерз на улице - надо переодеть его после прогулки в тёплое сухое бельё.

**Как одевать малыша.**

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. Самое главное правило - не слишком кутайте ребенка. Детская одежда для прогулок  должна быть легкой, удобной и не сковывать движения. Идеально одетый ребенок – это ребенок, одетый во столько же слоев одежды, как и вы.

**Зимние игры с ребенком.**

Просто хрустеть ногами по снегу и дышать морозным воздухом - разве это прогулка? Для детей можно и даже нужно организовать что-то веселое и увлекательное. Игры в снежки, лепка снеговика, катание с горок и на санках. А формочки для песка? Да, они тоже могут пригодиться.

**Скульптуры из снега**. Из снега можно лепить не только снеговиков. Мишки и зайчики, собачки и кошки также отлично получаются из белой липкой массы.

**Кормим птичек**. Детям очень нравится кормить птичек и наблюдать за тем, как они клюют хлебные крошки.

**Следы на снегу**. На чистом снеге остаются отпечатки подошв. Из них можно сделать настоящие картины. Можно «вытоптать» цветы и деревья. Заодно и ножки согреются.

**Свежий воздух крайне необходим для подрастающего организма, поэтому не пренебрегайте красочными морозными деньками и с удовольствием гуляйте с ребенком!**

Составила Вяткина Н.А

Воспитатель 1к.к.



