



Папка – передвижка
для родителей

«ЗИМА»



Составила:
Чижова
Юлия
Васильевна

2025г.

Зимняя прогулка на свежем воздухе

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

Катание на санках, ледянках

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

Безопасность в зимнее время года!

Осторожно, гололед!

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

Зимой на водоеме

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

Опасности, подстерегающие нас зимой

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

Как сделать зимнюю прогулку с ребенком полезной и интересной

Зима - очень красивое время года для прогулок! Прогулки зимой приносят детям особенную радость. Чем же занять своего любимого сыночка или дочку в это время года? Как организовать прогулку родителей с детьми, чтобы она была полезной и интересной?

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители лишний раз боятся выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух - лучшее лекарство от всяких болезней и прекрасное средство для укрепления всех систем организма.

Прогулка с ребёнком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей зимние прогулки - это простое «выгуливание» детей, когда подрастающему поколению предоставляется возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?

Хорошее настроение, немного фантазии и тёплая одежда!

Начнём с одежды:

Многие родители зимой гуляют с детьми очень мало, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду. А если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей. И это заблуждение! Дети, которых «кутают», чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен. В результате, такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Одежда для прогулки нужна удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замёрз. Уважаемые мамочки и папочки, есть одно простое правило: посчитайте, сколько слоёв одежды на вас, столько же наденьте и на ребёнка. Если на улице ваше чадо будет много бегать, то снимите один слой одежды. А если же большую часть прогулки он любит сидеть на санках, то добавьте дополнительный слой одежды. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Самое надёжное средство от холода - воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную, тёплую прослойку. Одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка нужно надеть хлопковую маечку или футболку, которая хорошо впитывает пот. Потом пуловер или тёплый свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги следует надеть тёплые носки и тёплые сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители его кутают в многочисленные шапочки, тем самым принося вред. Достаточно поплотней закрыть шею и затылок ребёнка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. И что очень важно, не забудьте с собой взять вторую пару варежек для ребёнка на смену.

Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Для этого необходимо соблюдать некоторые правила при прогулке с детьми:

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;
- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке; После активного движения необходим небольшой отдых. Можно полюбоваться зимними пейзажами или загадать детям загадки.

Вторая дилемма - чем занять ребёнка на прогулке зимой?

Можно организовать совместные игры!
Предлагаю некоторые из них.

Игры на снегу.

«Юные скульпторы». Одно из самых любимых занятий детей зимой - лепить из снега. Этот процесс получится интересней и веселей, если на прогулку захватить с собой некоторые предметы. Например, цветные пробки от бутылочек, сломанные очки, морковку, майонезное ведёрко. Представьте, какой забавный получится снеговик? Чтобы снеговику не было скучно, можно слепить ему ещё подружку или целую семейку снеговиков

«Ангел». Дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого ребенку надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ. Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.

«Наперегонки». Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий - протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добегит до цели первый - пусть получит приз.