

## Зимова прогулянка з дитиною



Холод, сніг, ожеледиця - часто батьки з цих причин відмовляються виходити з дітьми на вулицю, боячись, що вони можуть застудитися, наковтавшись холодного повітря, або просто промерзнути. Насправді, дітям дуже цікаво проводити час в зимову пору на свіжому повітрі. Зимова прогулянка чарує своєю красою, дарує казковий настрій і обіцяє масу задоволень!

Але нерідко дорослі, перш ніж вийти на прогулянку, замислюються про те, чи правильно вони одягли дитини, скільки часу потрібно гуляти в зимовий час року?

Для дітей будь-яка погода хороша, щоденна прогулянка необхідна. Інша справа наскільки часті і тривалі прогулянки потрібні взимку?

За рекомендаціями педіатрів, діти у віці від 2-х років повинні перебувати на вулиці приблизно від 1 до 1,5 годин щодня. При цьому навіть при температурі за вікном -15 градусів прогулянки тільки вітаються.

Виходячи з таких рекомендацій, намагайтеся організувати прогулянки зі своєю дитиною взимку тривалістю не менше півгодини, але при цьому виходити гуляти

потрібно два рази в день. Це саме той мінімальний час, який сприятливо вплине на стан дитини і дозволить зміцнити його імунітет.

Одяг не повинен сковувати рухи дитини. Тому не варто одягати занадто багато речей, боячись, що дитина замерзне. Навпаки, спітнівши, у малюка більше шансів застудитися, чого якраз і бояться мама з татом. Однак не варто і забувати про те, що і зима, як це не дивно, може радувати людей не сильно морозними днями. І буває так, що коли температура повітря ледь досягає 0°C, батьки все одно вважають, що дитині повинно бути багато теплого одягу, тим самим одягаючи його не по погоді, а за календарем. Збираючи дитину на прогулянку, дотримуйтеся правила: Одягаємо дитину по погоді. Нерідко збираючись з дітьми на прогулянку, батьки стикаються з проблемою, коли їхнє чадо в черговий раз вередує і не хоче надягати рукавиці, теплі шкарпетки, шарф і т.д. Цей процес можна полегшити, якщо зацікавити маленького чоловічка, піднісши йому процес одягання як гру, проявляючи увагу.

Почитайте дитині вірші і потішки і процес одягання перетвориться на захоплюючу гру. Якщо на вулиці багато снігу і температура повітря дозволяє, можна сміливо вирушати на гірку, прихопивши з собою санки або ледянку. А по дорозі, щоб не нудьгувати помилуйтеся красою зимової природи.

Змайструєте годівниці для птахів, використовуючи пакети з-під молока або соку. Для цього потрібно вирізати в картонній упаковці віконце і прив'язати мотузку. Готові годівниці розвісьте на деревах біля будинку і регулярно підсипати хлібних крихт або зерен. Вивчайте на снігу сліди сліди пташок і тварин. Розчиніть у воді кольорову акварель, залийте фарбу в пластикову пляшку, проробивши в кришці дірочку. Тепло одягніться і вирушайте створювати малюнки-шедеври на снігу.

А можна прихопити з собою різнокольорові крижані фігурки, приготовлені заздалегідь будинки ( разом з малюком). На вулиці з крижинок можна викладати казкові візерунки. А якщо при заморожуванні в кожен форму опустити петельку з ниток, то в підсумку вийдуть крижані ялинкові іграшки, якими на прогулянці можна прикрасити ялинку, або будь-який інший кущ або дерево. Головне, щоб в оздобленні брав участь сам малюк, а тому вибирайте таке дерево, щоб дитина сама могла дотягнутися до гілок.

Побудуйте з малюком казковий замок снігової королеви і прикрасьте його крижаними фігурами (вікна, двері). Коли на вулиці лежить сніг, яскраво світить сонечко, беріть фотоапарат і робіть гарні знімки зимового пейзажу. Нехай маленький фотограф сам вибирає що знімати. Роздрукувавши особливо вдалі знімки, можна прикрасити стіни вашої квартири. Ну звичайно ж, як взимку без сніговика! Набридло ліпити звичайного сніговика? Тоді зліпіть казкового героя, якого знає ваша дитина.

Творіть разом з малюком, використовуючи при цьому будь-які підручні матеріали: кольорові крижані фігурки, шишки, гілки, нитки, гудзики, камінці, стаканчики з-під йогурту, кришечки від дитячих пюре і т.д. Все залежить від вашої фантазії і фантазії вашого малюка! Гудзики - очі, рот - червоні нитки, хвостик - ялинова гілочка, на голову можна надіти капелюх (з паперу або пластикового стаканчика), можна прикрасити костюм персонажа гудзиками (шишки або камінчики). Тільки не забудьте заpastися рукавицями, які не промокають.

Як бачите, взимку повно цікавих занять, які доставлять радість вам і вашим дітям, все залежить від бажання і настрою. Ви напевно зможете додати до цього списку свої оригінальні ідеї зимової прогулянки, враховуючи переваги своєї дитини.

Приємних, веселих і незабутніх Вам прогулянок!