

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №10 "Огонек"
Кемеровская область, город Топки.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА
ТЕМУ:
«ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА.
ЧТО ДАЁТ РЕБЁНКУ?»»**

Воспитатель:
Боянова А.В.

г.Топки 2022г.

1. **Здоровье.** В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очищает лёгкие от всего, что вдыхает ребёнок в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начинают работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогащаются кислородом. Гуляя, ребёнок лучше растёт и развивается физически.

2. **Закаливание.** Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – всё это закаливает организм ребёнка.

3. **Витамин D.** Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная возможность для ребёнка получить порцию ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита.

4. **Физическая активность.** Гуляя зимой, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше усилий и энергии. Тратит её и ребёнок, даже если он просто гуляет по дорожке, копает снег, переваливается через сугроб или скатывается с горки. Зимняя прогулка даёт физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно – сосудистой и иммунной систем.

5. **Развитие и социализация.** На улице совсем другой мир, чем в привычной для ребёнка квартире или доме. Там много удивительных вещей: идёт снег или светит солнце, бежит собака, проезжает машина. Причём всё это быстро меняется: ребёнок всё время видит новую картинку и получает новую информацию, изучает свойства разных предметов. Гуляя ребёнок учится устанавливать разные связи: собака – лает, птичка – летит, машина – едет и т. д. А общение с другими детьми способствует развитию социализации ребёнка.

«ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА. ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.»

1. Ребёнок заболит на холоде. Это типичная ошибка родителей : ребёнок вдохнёт воздух на морозе и начнётся кашель, насморк или заболит горло. Но, холодный воздух болезни не вызывает.

На самом деле, человек заболевает от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой. Другое дело, что переохлаждение (замёрзшие ноги, руки) может способствовать тому, что попавший в организм вирус или микроб начнёт развиваться.

2. На улице одни инфекции. Сейчас, когда на нас обрушился поток самой разной негативной информации, в частности о всяких вирусах и болезнях, многие родители боятся лишней раз выходить с ребёнком на улицу. Считают, что на ребёнка могут чихнуть на улице, или в парадной после больного человека останется вирус больного человека и ребёнок его

подхватит. Ежедневные новости средств массовой информации подливают масло в огонь. Вот и сидят родители с ребёнком всю зиму дома и гуляют на балконе.

На самом деле, квартира не защитит от болезней – принести в дом вирус любой член семьи, в полной изоляции от мира не живёт семья. А вот прогулка на свежем воздухе, наоборот, укрепит здоровье и иммунитет.

3. Гулять зимой сложно. Зимой надо долго одеваться; сначала самим, а потом ещё несколько слоёв одежды ребёнка. Причём одеться надо по погоде, иначе быстро все замёрзнут и придётся возвращаться. А ещё надо ничего не забыть, а то придётся возвращаться домой. А с ребёнком это не всегда удобно.

На самом деле, сегодня так много высокотехнологичной и удобной одежды (и взрослой, и детской, что одеваться на прогулку можно легко и удобно. Дети очень быстро приучаются к процессу одевания.

4. Ребёнок замёрзнет или наоборот, перегреется. Зимой надо надеть на ребёнка больше одежды, и точно понять, не мёрзнут ли ноги, или наоборот не жарко ли ему.

На самом деле, обычно родители одевают ребёнка так тепло, что он точно не замёрзнет. Дети во время прогулки много двигаются (бегают, катаются с горки, копают снег, играют в снежки и т. д.). Гораздо чаще ребёнку на прогулке жарко, и узнать об этом можно по его виду и поведению. Лицо ребёнка краснеет и он просит пить. Тогда нужно положить руку за шиворот ребёнка и пощупать его спинку (не вспотел ли он.).

5. Зимой плохая погода. Если не метель, то гололёд, если не мороз, то слякоть.

На самом деле, плохая погода зимой, если человек не живёт в сложных климатических условиях, всё – таки бывает нечасто. Метели не метут всю зиму, а суровые холода сменяются лёгким и приятным морозцем. Нужно, как можно чаще, гулять на улице.