



Консультация для  
родителей  
средней группы  
«Зимушка-Зима»

Выполнила: Воспитатель  
ГБДОУ №71 Матеева Е.А

Скоро наступит всеми долгожданная зимушка – зима.

Многие родители уже задумываются о том, как одеть своего ребенка зимой.

Правильно одеть ребенка в зимнее время года – значит, в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.



# Что одевают зимой?



Ч  
П  
В



по резин



Чтобы не замёрзли

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Большое значение имеет индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются.



# Интересная и полезная зимняя прогулка!!!

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Она также способствует физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры.

Во время прогулок детям предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками.

Ребенок получает множество новых впечатлений, активно усваивает новую информацию, общается с другими детьми, много двигается и дышит свежим воздухом. Летом во время прогулок ребенок получает столь нужный ему ультрафиолет, а зимой приучается к холоду, приобретая необходимую закалку.



# Подвижные игры зимой

Для детишек зима очень веселая пора! Пожалуй, никакое другое время года не может их порадовать таким большим разнообразием игр и развлечений на свежем воздухе. Зимние игры, безусловно, идут на пользу малышам. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых, она почти всегда связана с разнообразными занятиями.

Подвижных игр для зимы существует множество: «Мороз – Красный нос» и «Мороз - Синий нос», «Заморожу», «Снежки», «Царь горы» и другие.

Любимое зимнее развлечение малышей – санки, ледянки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!



*Уважаемые родители, играйте и беседуйте со своими детьми на прогулке!*

*Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и сплотит вашу семью ещё больше.*



