

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Малышок»

Консультация для родителей
«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ»

10 важных правил как защитить здоровье детей зимой

С приходом зимы как-то само собой сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и **здоровье наших детей зимой**.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Можно поиграть в следующие игры

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

«Необыкновенные художники»


Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги! »

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не



похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замерзшая капелька воды.

Положите ее на ладонку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например папа) будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

Находилки - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?

Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой.

Итак, рассмотрим, **как защитить ребенка от простуды зимой**. Несколько правил:

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке или во дворе, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом, постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.
2. Кроме того ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, особенно в замкнутом помещении.
3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.
4. Чтобы защитить ребенка от простуды, особенно зимой, необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.
5. Следите за влажностью воздуха в квартире (доме). В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте про проветривание комнат.
6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой – это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и непродуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.
7. Также обратите внимание и на обувь малыша. Она ни в коем случае не должна стеснять

движения или приводить к перегреванию.

8. Если день выдался солнечным, но морозным – это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение. А оптимисты болеют редко!

9. Если малыш с прогулки пришел продрогшим – немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

10. Не забывайте и про должный уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

Надеюсь, эти несколько правил помогут вам защитить ребенка от простуды, сделать его здоровее и счастливее. Ведь только здоровые дети могут в полной мере насладиться лыжами, санками, коньками и игрой в снежки.

