

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 145»

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей

«Прогулки зимой. Что нужно знать?»

Подготовила: воспитатель Меринова Е. А.

Барнаул 2026

Зима — это не повод отказываться от прогулок. Напротив, холодное время года особенно важно для укрепления здоровья ребёнка. Зимние прогулки при правильной организации способствуют закаливанию, повышению иммунитета, развитию двигательной активности и формированию положительного отношения к природе.

Многие родители опасаются холода, однако именно регулярные и грамотно организованные прогулки помогают ребёнку реже болеть и лучше адаптироваться к погодным условиям.



ПОЧЕМУ ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ НЕОБХОДИМЫ РЕБЁНКУ

Пребывание на свежем воздухе зимой имеет целый ряд преимуществ:

холодный воздух стимулирует защитные силы организма;

улучшается работа дыхательной системы;

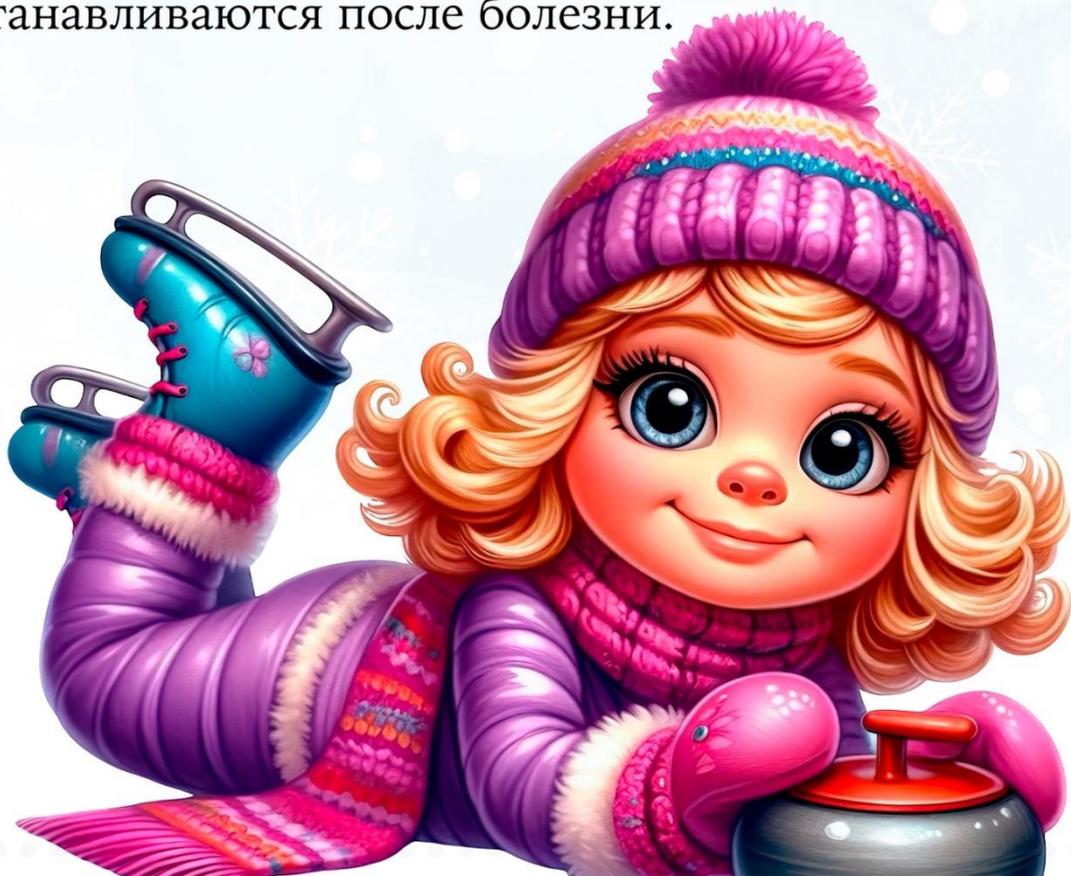
активизируется кровообращение;

укрепляется нервная система;

снижается уровень переутомления и раздражительности;

улучшается сон и аппетит.

Дети, которые ежедневно гуляют зимой, легче переносят перепады температур и быстрее восстанавливаются после болезни.



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО ГУЛЯТЬ ЗИМОЙ

Продолжительность прогулки зависит от возраста ребёнка, температуры воздуха и погодных условий.

Для дошкольников рекомендуется:

при температуре до $-10...-15^{\circ}\text{C}$ — прогулка обычной продолжительности;

при температуре $-15...-20^{\circ}\text{C}$ — сокращение времени пребывания на улице;

при сильном ветре, повышенной влажности или морозе ниже -20°C — прогулка ограничивается или отменяется.

Важно помнить, что ветер и влажность усиливают ощущение холода, поэтому ориентироваться следует не только на градусник.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКЕ

Одежда — основа комфортной прогулки

Главное правило — не перегреть и не переохладить ребёнка.

Рекомендуется одевать ребёнка слоями:

Первый слой — нательное бельё из натуральных тканей.

Второй слой — утепляющий (флис, шерсть).

Третий слой — верхняя одежда, защищающая от ветра и влаги.

Обувь должна быть: тёплой, сухой, с нескользящей подошвой.

Лучше выбирать варежки, а не перчатки, так как они лучше сохраняют тепло.



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЁНКА НА ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКЕ

Чтобы ребёнок не замёрз, прогулка должна быть активной.

Полезные виды деятельности:

подвижные игры;
катание на санках и ледянках;
игры со снегом;
лепка снежных фигур;
наблюдение за природой зимой;
прогулки по снежным дорожкам.

Чередование активных игр и спокойных наблюдений помогает ребёнку не переутомляться.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ

Родителям важно внимательно наблюдать за состоянием ребёнка.

Нормальные признаки:

румянец на щеках;
хорошее настроение;
активность.

Тревожные сигналы:

бледность кожи;
озноб;
вялость;
жалобы на холод
или онемение.

В таких случаях прогулку следует немедленно прекратить.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ

После возвращения домой рекомендуется:
снять влажную одежду;
переодеть ребёнка в сухую;
вымыть руки тёплой водой;
предложить тёплое питьё;
дать возможность отдохнуть.

Это помогает организму плавно адаптироваться после холода.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ

Зимой важно регулярно напоминать детям простые правила:

нельзя есть снег;
нельзя трогать сосульки;
нельзя облизывать металлические предметы;
нужно быть осторожными на льду;
нельзя подходить к проезжей части.

Постоянное повторение правил формирует устойчивые навыки безопасного поведения.

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

Настрой взрослых напрямую влияет на отношение ребёнка к прогулкам.

Если родители относятся к зиме позитивно, показывают личный пример, гуляют вместе с ребёнком, играют и радуются снегу — ребёнок перенимает это отношение.

Зима может быть не холодной и опасной, а интересной, весёлой и полезной.