

Консультации для родителей

# Зимние прогулки с детьми



## Зимние наблюдения

Учите ребенка наблюдать. Наблюдение способствует развитию внимания, любознательности, мыслительных, сенсорного восприятия и речи.

### Снег и снежинки

Гуляя на улице во время снегопада, наблюдайте, как снежинки кружатся в воздухе. Рассмотрите их с ребенком, какие они все разные и удивительно красивые. Но у всех снежинок есть одно общее свойство - у всех снежинок по шесть лучей.  
Понаблюдайте за снегоуборочной техникой.

### Снежки

Уместно будет поговорить с ребенком о зимней забаве, о том, для чего люди ее изобрели.

### Деревья и кустарники

Вспомните, какой деревня была осенью и какой она сейчас, какие изменения произошли. Сравните листовые деревья с хвойными. Расскажите, что хвойные - это те же листовые только в виде игольчатых иголочек и им требуется меньше тепла и воды.



### Игры

Не упустите тот момент, когда вся природа погружается во сон.  
Полночь превращается в зимнюю сказку. Старшим родственникам можно объяснить, откуда берутся снеги и сравнить его со снегом.

### Птицы

Наблюдайте за поведением животных и птиц. Понаблюдайте за оленями кораллами и наблюдайте за птицами, которые прилетят на пикник. Хорошо взять и на прогулку корм для птиц, и покормить пернатых друзей.

## Как одеть ребенка зимой

На зимнюю прогулку ребенка следует одеть согласно многослойному принципу одевания.

### Первый слой

**Белье или термобелье.**

Первый слой служит для сохранения тепла и предотвращения влаги от тела. Также белье защищает от потения или базовым. Для прогулок зимой можно использовать белье из 100 % хлопка, если температура не ниже - 5 градусов. При понижении температуры лучше использовать белье из хлопка и шерсти. Детские врачи также рекомендуют термобелье с добавлением синтетических волокон.

### Второй слой

**Водоотталкивающий, свитер, джемпер.**

Второй слой — промежуточный, он должен накапливать тепло, выделяемое телом. Для этого хорошо подходит материалы с очень высокой теплопроводностью, такие как шерсть, акрил и флис.

### Третий слой

**Куртка, камблендон, дубленка.**

Третий слой защищает от ветра, дождя или снега. В качестве этого слоя можно использовать камблендон или куртку со утеплением из мембранной ткани или ткани с ветро- и влагозащитными свойствами, также она должна иметь ветрозащитную пленку или термобелье.



## Переохлаждение

Чем младше ребенок, тем выше риск переохлаждения. Какие предосторожности помогут избежать неприятностей и что делать, если во время прогулки малыш все-таки замерз?

### Профилактика

- Перед прогулкой нужно тепло одеть.
- Детей до 6 лет не следует выводить на улицу, если температура ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ .
- В мороз каждые 30 минут необходимо заводить ребенка в теплую помещение погреться.
- На улице ребенок должен двигаться.
- Правильнее одевать ребенка на прогулку.

### Срочно домой, если:

- Поблизости щиплет или гудит.
- Кожа на пальцах рук на ощупь холодная и имеет синеватый оттенок.
- Ребенок перестал двигаться и дремлет.
- Малыш не хочет играть, плачет, капризничает.



### Первая помощь при переохлаждении:

- Вернуться в теплое помещение.
- Вытереть кожу насухо и переодеть малыша в другую одежду.
- Наложить теплые сладкие чаи, укрыть одеялом.

Можно сделать теплую ножную ванну. Налейте в тазик воду температурой около  $37^{\circ}\text{C}$ , постепенно подливайте горячую воду так, чтобы достичь температуру воды до  $40^{\circ}\text{C}$ . Минут через 7-10 вытрите ребенка насухо.

## Игры на прогулке

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд! Прикрасьте зимнюю прогулку и увлекательной занятием.

### Скуталлары

Одно из самых любимых занятий детей зимой – прыгать из снега. Из снега можно сделать все, что угодно: снежки, снежинку, бабку, крепость.

### Художники

Прячьте пластиковую бутылку с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой украшайте бутылку, чтоб удобно было нести, во второй делаем отверстие. На прогулке делаем крышечки. Инструмент для зимнего рисования готов!

### Разведчики

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не издавать шума. Предложите ребенку поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догонит, должен прошептать, убегающему след в след.



### Крутые лыжники

На санках любят кататься все! А вот если разбрызгивать и резко развернуть санки, удивитесь и не вывалитесь из санок сразу – не так просто. Но зато те, кто ударился – молодец!

### Мелкий стрелок

Выбираем цель. Из снега делаем снаряды. А теперь направляем санки прямо в цель. После каждого попадания хлопая в ладоши – получаем баллы. Можно устроить снежную драку. Но, конечно же, победит дружба.

# Опыты со снегом

Проведите с детьми эксперименты со снегом

## Сколько воды в снеге?

Наберите полную чашку снега и поставьте в комнату, чтобы растаял. Ставьте уровень галочки воды. Поставьте этот стакан с водой в морозилку. Дождитесь, пока вода заморозит, и замерьте уровень отметку. Вышло или не вышло?

Снег состоит из воздуха и льда, а между ними воздух, поэтому при таянии получается мало воды. Но когда все во морозильной камере соединится в кристаллы льда, они очень маленькие и далеко друг от друга, чем в жидком состоянии.



## Какой снег растает быстрее, пушистый или плотный и комочек?

Наберите 2 стакана снега и один хорошо утрамбуйте. Оба стакана оставьте на столе на некоторое время. В результате, вода в стакане с пушистым снегом растает быстрее. В другом стакане все еще будет лежать комочек морозного снега.



В пушистом снеге содержится много воздуха, который по своей сути является изоляцией. Так же работает и в одежде. В плотном снеге воздуха мало, поэтому тает он быстрее.