

Рекомендация для родителей

«Как сделать зимнюю прогулку с ребенком полезной и интересной»

Зима – очень красивое время года для прогулок! Прогулки зимой приносят детям особенную радость. Чем же занять своего любимого сыночка или дочку в это время года? Как организовать прогулку родителей с детьми, чтобы она была полезной и интересной?

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители лишний раз боятся выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких болезней и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Прогулка с ребёнком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей зимние прогулки – это простое «выгуливание» детей, когда подрастающему поколению предоставляется возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?

Хорошее настроение, немного фантазии и тёплая одежда!

Начнём с одежды:

Многие родители зимой гуляют с детьми очень мало, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду. А если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей. И это заблуждение! Дети, которых «кутают», чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен. В результате, такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Одежда для прогулки нужна удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замёрз. Уважаемые мамочки и папочки, есть одно простое правило: посчитайте, сколько слоёв одежды на вас, столько же наденьте и на ребёнка. Если на улице ваше чадо будет много бегать, то снимите один слой одежды. А если же большую часть прогулки он любит сидеть на санках, то добавьте дополнительный слой одежды. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Самое надёжное средство от холода – воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную, тёплую прослойку. Одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на

тело ребёнка нужно надеть хлопковую маечку или футболку, которая хорошо впитывает пот. Потом пуловер или тёплый свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги следует надеть тёплые носки и тёплые сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители его кутают в многочисленные шапочки, тем самым принося вред. Достаточно поплотней закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. И что очень важно, не забудьте с собой взять вторую пару варежек для ребёнка на смену.

Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замёрзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребёнком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Для этого необходимо соблюдать некоторые правила при прогулке с детьми:

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели):

- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрюбованной площадке;

После активного движения необходим небольшой отдых. Можно полюбоваться зимними пейзажами или загадать детям загадки.

Вторая дилемма - чем занять ребёнка на прогулке зимой?

Можно организовать совместные игры!

Предлагаю некоторые из них.

Игры на снегу. Ровная поверхность выпавшего снега - все равно, что огромный белый лист, на котором можно писать и рисовать. Предложите ребёнку написать большими буквами своё имя, а затем протоптать их ножками. Таким образом, можно познакомить и выучить с ребёнком не одну букву. Используя веточки, палочки, камушки или шишки на снегу можно поиграть в "крестики - нолики". Для игры на улице зимой можно использовать совсем не зимние игрушки. Из формочек для песка можно строить снежные куличи, на ледяных горках можно кататься, используя

надувные круги и матрасы. Можно даже мыльные пузыри надувать. При сильном морозе они замерзают, превращаясь в тончайший хрустальный шар. Можно протоптать лабиринт в снегу и играть в догонялки, бегая только по протоптанным тропинкам.

«Юные скульпторы». Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интересней и веселее, если на прогулку захватить с собой некоторые предметы. Например, цветные пробки от бутылочек, сломанные очки, морковку, майонезное ведёрко. Представьте, какой забавный получится снеговик? Чтобы снеговику не было скучно, можно слепить ему ещё подружку или целую семейку снеговиков

Ангел». Дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого ребенку надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ. Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.

«Снежные цветы». На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора для надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки. Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе - и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.

«Яркая ледяная дорожка». Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – достаточно поместить их в горячую воду на пару секунд – и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку. А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.

«Наперегонки». Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добежит до цели первый – пусть получит приз.

Игра «Боулинг снежками». Расставьте кегли и сбивайте их снежками. Отличное развлечение зимой для всей семьи.

Игра «Кто выше подбросит снежок». В игре принимают участие несколько детей. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их. Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой.

Снежный лабиринт. Если снега выпало много, можно вместе с ребенком соорудить лабиринт и устроить соревнования по его прохождению.

Игра «Попади в лунку». Папа делает в снегу несколько лунок, каждому ребенку дает мешочек с шариками. За установленное время дети забрасывают в лунку как можно больше шариков, затем подсчитывают итог.

«Разведчики». Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как это сделать? Очень просто – нужно шагать друг за другом в колонне след в след. Будет интересней, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять длину между шагами или делать резкие повороты). Чем больше участников, тем игра веселей.

Очень весело играть на снегу в классические игры: «Гуси-гуси», «Жмурки», «Замри», «Догонялки». Даже если ненароком все свалится в кучу малу, вреда не будет: снег мягкий.

Ну и конечно санки, лыжи и коньки никто не отменял.

1. Если вы предпочитаете коньки, то лучше выбирать каток под открытым небом, где созданы все необходимые условия: приятная музыка, гладкая поверхность льда, работает медицинский пункт для оказания помощи.

2. Катание с горки можно разнообразить всевозможными заданиями. Например, спускаясь с горки на санках, кидать снежки в мишень, собирать на спуске расставленные флажки или веточки.

3. Планируя прогулки детей на лыжах, необходимо заранее продумать маршрут, чтобы не утомить ребенка от прогулки.

Главное – это Ваша фантазия и смекалка, и зимние прогулки станут веселыми и увлекательными не только для Вашего ребенка, но и для Вас взрослых!

Мамочки и папочки, берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года – всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

Консультация для родителей «Осторожно: гололёд»

Что такое **ГОЛОЛЁД**? Гололёд – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (*деревьях, проводах и т. д.*) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (*тумана*). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до –3°C. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

А что такое **ГОЛОЛЕДИЦА**? Гололедица – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Какие действия необходимо предпринять во время гололеда (**гололедицы**), что бы минимизировать травма опасные ситуации!

Если прогноз погоды сообщает о гололеде или гололедице, первым делом, подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (*наждачной бумагой*). Старайтесь передвигаться как можно **осторожнее**, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т. к. при торможении или движения с места автотранспорта, его может занести на обочину.

Особо внимательными будьте при пересечении проезжей части в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта. Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях **гололедицы**!

Лед на водоемах еще рыхлый и непрочный, поэтому нельзя пользоваться им для катания и переходов. В это время выходить на его поверхность крайне опасно.

Уважаемые **родители**, Ваш ребёнок должен чётко знать, что нельзя: - собираться группой на небольшом участке льда, - проверять прочность льда ударами ног, палками, камнями, клюшками, - переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии, - идти по льду, засунув руки в карманы.

Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед! Будьте внимательны и **осторожны**!

Консультация для родителей «Дети и гаджеты»

Смартфоны, планшеты, компьютеры и многая электронная техника уже давно стали частью жизни человека современности. Между техникой и людьми уже прочно установился тесная, невидимая связь. Для кого-то эти гаджеты служат необходимостью, без которой не обойтись в работе или в повседневной жизни. А кто-то нашел им применение только в развлекательных целях. Но многие люди даже не предполагали, как современная техника скажется на развитии детей. Сегодня мы рассмотрим, чем может обернуться чрезмерное влияние гаджетов на ребенка, можно ли разрешать детям пользоваться ими, а самое главное найдем ответ на вопрос – действительно ли современные гаджеты наносят вред ребенку?

Как современные технологии стали частью нашей жизни.

Начнем с того, что сегодняшних родителей можно условно поделить на два лагеря: одни категорично выступают за «очевидную» пользу от смартфонов или компьютеров для ребенка, другие же наоборот – являются яркими противниками новых технологий. Мы же попробуем сохранить нейтральную сторону, определив плюсы и минусы предоставления в распоряжение гаджетов ребенку.

Многие читатели, родившиеся и выросшие во времена «настоящего детства», могут вспомнить, как они бегали по грязи с дворовыми ребятами, помогали отцу с машиной в гараже или матери на кухне, ремонтировали свой велосипед, ходили с родителями или с друзьями в поход. А какая ситуация с детьми наблюдается сегодня? Ребенок только научился ходить, а ему уже вручают мобильный телефон или планшет, включая незамысловатые игры. Уже к четырехлетнему возрасту дети умеют самостоятельно пользоваться телефоном, но хорошо ли это?

Когда ребенок должен всячески познавать окружающий мир, благодаря родителям он начинает привыкать к миру виртуальному. Мамы и папы только и рады этому, ведь куда проще включить ребенку мультики или игры на смартфоне, и пойти заниматься своими делами, чем уделить ему внимание и поиграться с ним.

Другие родители используют гаджет не только как способ отвлечь ребенка, но и как средство для манипулирования им. Ребенку предлагают гаджеты в качестве награды за какое-то выполненное действие или за хорошее поведение, а в случае чего – отбирают их. Манипулируя ребенком таким способом, родители не понимают, как это им «аукнется» в будущем.

Какой вред несут гаджеты детям.

Давайте рассмотрим отрицательные стороны от тесного общения ребенка с гаджетами. Для начала узнаем, как гаджеты сказываются на физическом здоровье детей. Не секрет, что человек активно развивается до 21-летнего возраста, но самый важный период в этом развитии – с рождения до возраста, когда наступает пубертатный период. Активное пользование гаджетами детьми приводит к значительному ухудшению зрения, провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний вследствие малоподвижного образа жизни, негативно сказывается на позвоночнике и суставах. Кроме того, у «детей смартфонов» с ранних лет наблюдается склонность к избыточному весу.

Нанесенный гаджетами физический ущерб исправить тяжело, но куда сложнее бороться с психическими расстройствами. Плохо, когда, к примеру, ребенок играет в игры, не соответствующие его возрастной категории. Нередко в таких играх присутствуют элементы насилия, крови или сцены эротического характера. Но куда хуже, когда ребенок сталкивается с контентом в интернете.

Не будем далеко ходить, достаточно зайти в популярный видеохостинг и вбить в поисковую строку что-то, что интересно детям возраста 5-6 лет. Что же мы увидим? Кучу различных блогов, ВЛОГов, челленджей, пранков и прочего. Видео с кислотными цветами, странными сюжетами и несуразными персонажами набирают десятков миллионов просмотров. И подобное дети, в распоряжении которых гаджеты находятся постоянно, смотрят ежедневно.

Дети, все активнее познавая виртуальный мир, становятся все более эгоистичными, агрессивными, им становится тяжело отличать правду от вымысла. На фоне этого в сознании детей формируются неправильные представления об окружающем мире. Дети, постоянно использующие гаджеты, с возрастом становятся все избалованнее, ведь в этом они стараются копировать своих интернетных кумиров. Вместо того чтобы самостоятельно искать ответы на интересующие их вопросы, нынешние дети предпочтут их «погуглить».

Положительные стороны гаджетов.

Однако нельзя отрицать, что современные технологии несут и благо ребенку, но только если применять их с умом.

Для компьютеров и смартфонов доступен огромный выбор обучающих программ. Благодаря им ребенок может развивать логическое мышление, школьные предметы или учить иностранные языки. Кроме того, благодаря гаджетам активно развивается мелкая моторика у ребенка, ведь пользование современными электронными приспособлениями требует определенной сноровки.

Благодаря гаджетам ребенок быстрее обучается информационным технологиям, что определенно пригодится ему в дальнейшей жизни. Используя гаджеты, ребенок может активно поддерживать связь со сверстниками и общаться с ними когда захочет, может находить новых друзей в интернете, но с этим родителям нужно быть внимательными. Интернет – одна «большая яма», неизвестно, кто может оказаться на обратном конце линии сетевого кабеля.

Советы по использованию гаджетов детьми для родителей

Мы можем предложить вам некоторые советы, решать: следовать им или нет только вам.

1. Постарайтесь ограничить общение ребенка дошкольного возраста с гаджетами до тех пор, пока он не пойдет в школу. В это время постарайтесь уделять ребенку как можно больше своего внимания.

2. Всегда старайтесь соблюдать баланс виртуальной и реальной жизни ребенка. Не забывайте советовать ему уделять больше времени творчеству, саморазвитию, чтению книг, подвижным играм и прогулкам на свежем воздухе.

3. Не пользуйтесь виртуальными играми, когда есть их аналогии в реальной жизни. Играть в шахматы на смартфоне и играть в шахматы с дедушкой или папой – разные вещи.

4. Не стесняйтесь использовать функцию родительского контроля в гаджетах. Благодаря ей вы можете заблокировать доступ к нежелательным приложениям или к электронным ресурсам.

5. Интересуйтесь, чем занимается ваш ребенок в компьютере или смартфоне. Старайтесь ограничить его от нежелательного или не подходящего для его возраста контента.

Помните, что использование гаджетов – тоже зависимость. Если вы обнаружили подобную зависимость у своего ребенка, то как можно быстрее принимайте меры по устранению этого неприятного явления.

