**Потанина С.Р., воспитатель МАДОУ детский сад № 50**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **Зима.** Пожалуй, только это время года может порадовать таким большим разнообразием игр и развлечений на свежем воздухе. Однако прагматичные родители при упоминании зимы гораздо чаще вспоминают о простудах и эпидемиях гриппа. Как ни парадоксально звучит, но именно поэтому надо скорее отправляться на улицу! Играть, закаляться и развиваться физически. Зимние игры, безусловно, идут на пользу детям. Зимние прогулки - лучшая гарантия спокойного сна и стойкого иммунитета. Заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Помимо того, что детская одежда должна быть "многослойной", она должна быть из натуральным материалов. Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину!





**Санки**

Чтобы зима для детей не прошла даром, им обязательно нужен "транспорт" для катания с гор и обычных прогулок. Это могут быть санки, либо (желательно) ледянка. В отличие от других зимних развлечений, которые связаны с активным движением, для прогулки на санках одеться надо потеплее.

**Горки** Катание с ледяной горки - одно из любимейших детских забав зимой. Полюбив это занятие, детишки готовы кататься с горки до бесконечности и не хотят уходить от нее домой. Даже не смотря на показ любимого мультика! Спуск с горки настолько захватывает, что остановиться невозможно! Одежда должна быть не промокаемой, иначе уже через 20 мин. придется идти переодеваться, а дети не любят, когда их отрывают от любимого занятия.

**Безопасность.** Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Катаясь с горки на санках (лучше и вовсе этого не делать) необходимо соблюдать осторожность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а детей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

**Безопасность** Единственное, о чем можно предостеречь, это то, что под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до помойки – да все что угодно! Поэтому, конечно, валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда, нежелательно. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Проследите, чтобы ребенок не ел снег или сосульки. Неизвестно, что таится в пушистом снежке.

**Дорогие мамы и папы!** Уделяйте как можно больше времени прогулкам с вашими детьми! Мамина посуда и не глаженое белье подождет, а папа сможет закончить работу на компьютере позже, но ребенок не будет ждать. Он растет и развивается, а насколько прогрессирует его развитие, зависит только от вас. Ему необходимы активный отдых и свежий воздух! Согласитесь, ведь и вам это никогда не помешает. **Будьте здоровы!**

