**Подготовила Прошунина С.С.**

**воспитатель 1 КК МКДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарки**

**Консультация**

**«Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной».**

 Прогулка с маленьким ребёнком зимним днем − это всегда опасения как бы ни замёрз. Если ребёнок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он нач­нет замерзать, и попросится домой, в тепло. А сколько радости и пользы мо­гут принести, например, горки, с кото­рых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке — специальной пластмассовой тарелке или фанерке, а, то и просто на «пятой точке». Съе­хав с горки, малыш вновь забирается наверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом. Для первого самостоятельно­го спуска выберите небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает вашего малыша, поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно.
Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть ещё и другие, родившиеся в нашем клима­те и не менее полезные. Речь, конеч­но же, идёт о лыжах и коньках. По до­ступности и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных. Катки, ко­торые прежде были атрибутом многих дворов, сейчас, к сожалению, большая редкость. А вот для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближайшего сквера.

Но не рано ли ставить ребёнка на лыжи или коньки в этом возрасте? Нет. Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше − с 3− 4 лет. Однако без вашей умелой помощи в овладении на­выками передвижения на лыжах, пово­ротами, спусками конечно не обойтись. Наш разговор как раз об этом.

Напоминаем, как правильно выбрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребёнок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин.
Если лыжи длинны, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

Очень важно, чтобы ребёнок был одет тепло и легко. Свитер, тёплые колготки или рейтузы, куртка, брюки теплые, трикотажные, а еще лучше — комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно толстые шерстяные носки, На руки − толстые варежки, а если есть — кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку, в меховой будет жарко. Но шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, или можно поддеть ещё тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надёжно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребёнка шарфом. Чем более трениро­ван ваш ребёнок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть экипировка.

Прежде всего, малыша следует научить самостоятельно, надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное − первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10°. Поддержите ребёнка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадёт — не беда. По­старайтесь обойтись без упрёков и на­смешек. Посмейтесь вместе и объясни­те, что падать тоже надо умеючи − не назад, не вперёд, а в сторону.