



**Что
приготовить
детям в детский
сад для занятий
физкультурой
на свежем
воздухе зимой**



Занятия физкультурой на свежем воздухе зимой могут быть не только полезными, но и увлекательными для детей. Однако важно правильно подобрать одежду и обувь, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно и не замёрз. Вот несколько рекомендаций для родителей:

1. Одежда:

- * Термобельё. Отличный вариант для сохранения тепла. Оно отводит влагу от тела, сохраняя ощущение сухости.**
- * Флисовая одежда. Флис хорошо сохраняет тепло и не сковывает движений. Это может быть свитер или утеплённый комбинезон.**
- * Ветровка или куртка. Верхняя одежда должна защищать от ветра, но при этом не перегревать ребёнка. Лучше выбрать модель с водоотталкивающей пропиткой.**
- * Шарф и шапка. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы голова и шея ребёнка были в тепле. Выбирайте утеплённые варианты, которые плотно прилегают к лицу, чтобы холодный воздух не проникал под одежду.**
- * Перчатки или варежки. Они защитят руки ребёнка от холода и ветра. Можно выбрать модели с резиновой прокладкой на ладонях, чтобы ребёнок мог держаться за поручни или играть в снежки.**



2. Обувь:

- * Зимние ботинки или сапоги. Они должны быть удобными и тёплыми, с хорошей подошвой, которая не скользит на снегу и льду.
- * Тёплые носки. Лучше выбирать модели из натуральных материалов, которые хорошо сохраняют тепло и отводят влагу.

3. Дополнительные аксессуары:

- * Назальные платки или бумажные салфетки. Они могут пригодиться в случае, если ребёнок вспотеет или замёрзнет и захочет высморкаться.

4. Важные моменты:

- * Подбирайте одежду в соответствии с температурой на улице и активностью ребёнка во время занятий физкультурой.
- * Не забывайте о том, что одежда должна быть не только тёплой, но и удобной, чтобы не сковывать движения ребёнка.
- * Убедитесь, что ребёнок умеет правильно надевать и застёгивать все элементы одежды, чтобы избежать неприятных ситуаций на улице.

Помните, что комфорт ребёнка во время занятий физкультурой на свежем воздухе — залог его хорошего настроения и здоровья. Подбирайте одежду и обувь вместе с ребёнком, чтобы он чувствовал

