



ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ

СКОЛЬКО ГУЛЯТЬ
ПРИ РАЗНОЙ ПОГОДЕ?

МОРОЗ • ВЕТЕР • СНЕГ • СОЛНЦЕ

ТЕМПЕРАТУРА

ВЕТЕР

ОСАДКИ

АКТИВНОСТЬ

ГУЛЯЕМ С ПОЛЬЗОЙ
И СЛЕДИМ ЗА РЕБЁНКОМ!

ПОГОДА

Температура,
ветер, осадки

ОДЕЖДА

Тёплая, удобная
и по погоде

ДВИЖЕНИЕ

Активная игра
помогает согреться

САМОЧУВСТВИЕ

Смотрим на
ребёнка

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**



ПОРА СОГРЕВАТЬСЯ!

СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ РЕБЁНКА

ГЛАВНОЕ —
КОМФОРТ
И БЕЗОПАСНОСТЬ!

НЕ ЖДЁМ,
ПОКА РЕБЁНОК
СИЛЬНО
ЗАМЁРЗНЕТ!



**РЕБЁНОК ГОВОРИТ:
«МНЕ ХОЛОДНО»**



Прислушиваемся
к словам ребёнка.
Если он говорит, что ему
холодно — пора в тепло.



ДРОЖИТ



Если ребёнок дрожит,
не продолжаем прогулку
ради запланированного
времени.



ПЕРЕСТАЛ ИГРАТЬ



Если ребёнок стал
необычно тихим, вялым
и больше не хочет играть —
лучше завершить прогулку.



ПРОМОК



Мокрые варежки, обувь
или одежда плохо защищают
от холода. Нужно заменить
на сухие вещи.



ПРОСИТСЯ В ТЕПЛО



Если ребёнок сам
просится в тепло —
прислушиваемся
к нему.

ЧТО ДЕЛАЕМ?



НАБЛЮДАЕМ

Обращаем внимание
на поведение
и самочувствие.



СПРАШИВАЕМ

Периодически
интересуемся,
как ребёнок себя
чувствует.



ИДЁМ В ТЕПЛО

При первых
признаках дискомфорта
завершаем прогулку.



ПЕРЕОДЕВАЕМСЯ

Переодеваем
в сухую и тёплую
одежду.

**САМОЧУВСТВИЕ РЕБЁНКА
ВАЖНЕЕ ТАЙМЕРА!**

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**



МОРОЗ + ВЕТЕР

ОЩУЩАЕТСЯ ХОЛОДНЕЕ!

ОДНА И ТА ЖЕ ТЕМПЕРАТУРА,
НО РАЗНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ!

ВЕТЕР
ДЕЛАЕТ
ПОГОДУ
ХОЛОДНЕЕ!

МОРОЗ БЕЗ СИЛЬНОГО ВЕТРА

-10 °C



Ориентир:
40–60 МИНУТ

Если ребёнку комфортно и он активен.

ТОТ ЖЕ МОРОЗ, НО С СИЛЬНЫМ ВЕТРОМ

-10 °C



Ориентир:
15–30 МИНУТ

На ветру холод ощущается сильнее.
Время прогулки сокращаем.

СИЛЬНЫЙ
ВЕТЕР



На ветру холод
может ощущаться
значительно
сильнее.

МОКРЫЙ СНЕГ



Если одежда намочилась,
прогулку лучше
закончить,
чтобы не замёрзнуть.

СИЛЬНЫЙ МОРОЗ



Время на улице
сокращаем
по ситуации.
Учитываем возраст,
одежду и активность
ребёнка.

МОЖНО ВЕРНУТЬСЯ
РАНЬШЕ



Не нужно ждать,
пока закончится
запланированное время.
Главное — комфорт
и безопасность ребёнка.

МОРОЗ + ВЕТЕР = БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ

+ + = РЕШЕНИЕ
О ПРОГУЛКЕ

ТЕМПЕРАТУРА ВЕТЕР ОСАДКИ

СМОТРИМ НЕ ТОЛЬКО НА ГРАДУСЫ,
НО И НА ПОГОДУ В ЦЕЛОМ!

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**



НА УЛИЦЕ НЕ СИЛЬНЫЙ МОРОЗ

МОЖНО ГУЛЯТЬ ДОЛЬШЕ!

ПРИМЕРНО
0...
-5°C

ОТЛИЧНАЯ
ПОГОДА
ДЛЯ ЗИМНИХ
ПРОГУЛОК!

ТЕМПЕРАТУРА



Около
0 ... -5 °C

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ



Ориентир:
1-2 часа

Можно разделить
на несколько прогулок.



ПОГОДА СПОКОЙНАЯ



Нет сильного мороза.



Нет сильного ветра.



Комфортные условия
для прогулки.

РЕБЁНОК АКТИВЕН



Бегаёт, играет,
лепит снеговика,
катается с горки.



Движение помогает
согреться.

РЕБЁНКУ КОМФОРТНО



Не мёрзнет.



Не перегревается.



Настроение хорошее.



Можно гулять дольше.



ВАЖНО ПОМНИТЬ



Время — это ориентир.



Смотрим на ребёнка.



Учитываем ветер, влажность,
активность и самочувствие.

ХОРОШАЯ ПОГОДА —
ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗИМНИХ ИГР!



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**



МЯГКАЯ ПОГОДА
Около 0...-5 °C

Ориентир:
1-2 часа

- ✓ Нет сильного ветра.
- ✓ Ребёнку комфортно.
- ✓ Можно разделить на несколько прогулок.

УМЕРЕННЫЙ МОРОЗ
-5...-10 °C

Ориентир:
40-60 минут

- ✓ Гуляем активно.
- ✓ Следим за одеждой: она должна быть сухой.
- ✓ Ориентируемся на самочувствие ребёнка.

СИЛЬНЫЙ МОРОЗ и/или ветер
Ниже -10 °C

Ориентир:
15-30 минут

- ✓ На ветру холод ощущается сильнее.
- ✓ Сокращаем время прогулки.
- ✓ Внимательно следим за ребёнком.

ОДЕВАЕМСЯ ПО ПОГОДЕ

Одежда должна быть тёплой, удобной и сухой.

ДВИГАЕМСЯ И ИГРАЕМ

Активность помогает не замёрзнуть.

СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ

Если ребёнку холодно — возвращаемся в тепло.

ГУЛЯЕМ С ПОЛЬЗОЙ

Прогулки укрепляют здоровье и поднимают настроение!



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**





МЯГКАЯ ПОГОДА
Около 0...-5 °C

Ориентир:
1-2 часа

- ✓ Нет сильного ветра.
- ✓ Ребёнку комфортно.
- ✓ Можно разделить на несколько прогулок.

УМЕРЕННЫЙ МОРОЗ
-5...-10 °C

Ориентир:
40-60 минут

- ✓ Гуляем активно.
- ✓ Следим за одеждой: она должна быть сухой.
- ✓ Ориентируемся на самочувствие ребёнка.

СИЛЬНЫЙ МОРОЗ и/или ветер
Ниже -10 °C

Ориентир:
15-30 минут

- ✓ На ветру холод ощущается сильнее.
- ✓ Сокращаем время прогулки.
- ✓ Внимательно следим за ребёнком.

ОДЕВАЕМСЯ ПО ПОГОДЕ
Одежда должна быть тёплой, удобной и сухой.

ДВИГАЕМСЯ И ИГРАЕМ
Активность помогает не замёрзнуть.

СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ
Если ребёнку холодно — возвращаемся в тепло.

ГУЛЯЕМ С ПОЛЬЗОЙ
Прогулки укрепляют здоровье и поднимают настроение!



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**



МОРОЗ УСИЛИВАЕТСЯ

ПРОГУЛКУ МОЖНО СДЕЛАТЬ КОРОЧЕ



Ориентир:
**40-60
минут**

Продолжительность
зависит от ветра, одежды,
активности и самочувствия
ребёнка.



**ОДЕВАЕМ
ПО ПОГОДЕ**



- ✓ Одежда тёплая, сухая и удобная.
- ✓ Не мешает двигаться.



**ДВИГАЕМСЯ
И ИГРАЕМ**



- ✓ Бегаем, играем, лепим, ходим.
- ✓ Движение помогает согреться.



**ПРОВЕРЯЕМ
ВАРЕЖКИ И ОБУВЬ**



- ✓ Должны оставаться сухими.
- ✓ Если промокли — лучше вернуться в тепло.



**НАБЛЮДАЕМ
ЗА РЕБЁНКОМ**



- ✓ Ребёнок активный, бодрый, не жалуется на холод.
- ✓ Если появился дискомфорт — сокращаем прогулку.



**ЧЕМ ХОЛОДНЕЕ —
ТЕМ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ НАБЛЮДАЕМ!**



**ИГРАЕМ
АКТИВНО**



**СЛЕДИМ
ЗА КОМФОРТОМ**



**ДЕЛАЕМ ПЕРЕРЫВЫ
И СОГРЕВАЕМСЯ
В ТЕПЛОМ МЕСТЕ**



**УЧИТЫВАЕМ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ РЕБЁНКА**



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**



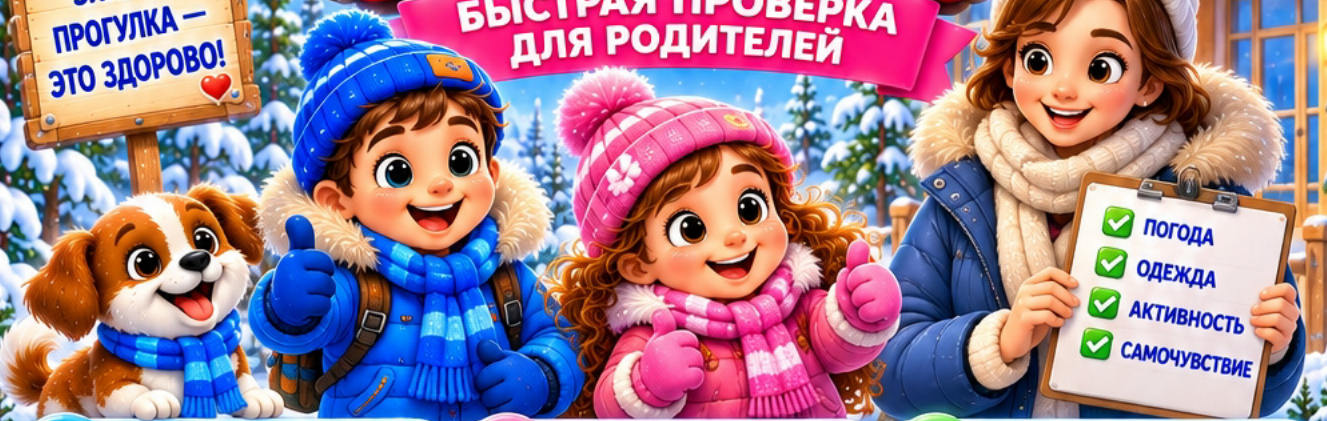


ГОТОВЫ ГУЛЯТЬ?

БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗИМНЯЯ
ПРОГУЛКА —
ЭТО ЗДОРОВО!

ДЕТСКИЙ САД



1 КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА?



Смотрим прогноз перед прогулкой. Сильно низкие температуры требуют сокращения времени.

2 ЕСТЬ ЛИ ВЕТЕР?



При сильном ветре холод может ощущаться значительно сильнее.

3 ЕСТЬ ЛИ ОСАДКИ?



Снег, мокрый снег, дождь и влажность тоже влияют на комфорт ребёнка.

4 РЕБЁНОК ОДЕТ УДОБНО?



- ✓ Одежда тёплая, сухая и по погоде.
- ✓ Не мёрзнет и не перегревается.

5 БУДЕТ ЛИ ДВИГАТЬСЯ?



- ✓ Во время активной игры ребёнку теплее.
- ✓ Движение помогает согреться.

6 КАК ОН СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ?



- ✓ Если ребёнку комфортно — он активный, весёлый.
- ✓ Если появились признаки дискомфорта — релаксируем и сокращаем время прогулки.



ПОГОДА



ОДЕЖДА



АКТИВНОСТЬ



САМОЧУВСТВИЕ



ВСЁ В ПОРЯДКЕ? МОЖНО ГУЛЯТЬ!



НЕ СТАВИМ ЦЕЛЬ
«ОГУЛЯТЬ НУЖНОЕ
КОЛИЧЕСТВО МИНУТ»



ЦЕЛЬ — КОМФОРТНАЯ
И БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА!

ГУЛЯЕМ, ИГРАЕМ
И ВОВРЕМЯ ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ТЕПЛО!

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**

