

Все мамы знают - ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?

Почему ребенку нужно много гулять?

1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка. 2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей. 3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма в том числе сердечно-сосудистой и иммунной. 4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют. 5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин «Д». При недостатке этого витамина развивается рахит. 6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка.

Прогулка-это время ребенка. Пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять.

Будьте рядом, но не мешайте, малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

Когда гулять нельзя?

Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей. Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей, так как он способствует разжижению слизи.

Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха и учет ветра. Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение. Главное требование к детской одежде - возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазать по спортивным снарядам.

Как определить, что ребенок замерз?

Основной критерий - поведение самого ребенка. Прохладный нос, прохладные пятки и руки не являются признаками переохлаждения. На холод ребенок очень бурно реагирует - громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок. Если он ни на что не жалуется, гуляйте спокойно.