

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

что даёт ребёнку?

1. **Здоровье.** В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очистит лёгкие от всего, что вдыхает ребёнок в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начнут работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогатятся кислородом. Гуляя, ребёнок будет лучше расти и физически развиваться.

2. **Закаливание.** Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – всё это закалит организм ребёнка.

3. **Витамин D.** Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная для ребёнка возможность получить «порцию» ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

что даёт ребёнку?

4. Физическую активность. Гуляя зимой, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше усилий и энергии. Тратит её и ребёнок, если он просто бежит по дороге, копает снег, переваливается через сугроб или скатывается с горки. Так что зимняя прогулка волей – неволей даёт нам физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно – сосудистой и иммунной систем.

5. Развитие и социализацию. На улице мир совсем другой, чем в привычных для ребёнка квартире или доме. Там полно всяких удивительных для детей вещей: идёт снег или светит солнце, бежит собака, проезжает машина. Гуляя, дети учатся устанавливать разные связи: собака – лает, птица – летит, а снег –

белый и красивый. Плюс

общение с другими

детьми и новые контакты.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

заблуждения родителей

РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЕТ НА ХОЛОДЕ. Это типичная страшилка, которую особенно любят мамы и бабушки: мол, ребёнок вдохнёт воздух на морозе и у него начнётся кашель, насморк или заболит горло. Но холодный воздух болезни не вызывает – это миф.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Человек заболевает от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой. Другое дело, что переохлаждение (замёрзшие ноги, например) может способствовать тому, что попавший в организм вирус или микроб начнёт развиваться. Ну, так его (переохлаждение) просто не надо допускать.

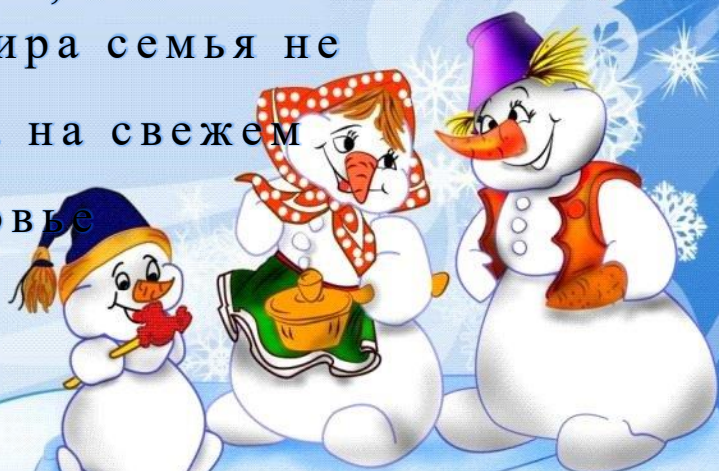


ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

заблуждения родителей

НА УЛИЦЕ ОДНИ ИНФЕКЦИИ. Сейчас, когда на нас обрушился поток самой разной негативной информации, в частности о всяких вирусах и болезнях, многие тревожные мамы вообще боятся лишний раз выходить с ребёнком на улицу. Считают, что на ребёнка могут чихнуть на улице, или в подъезде после больного человека останется вирус, и ребёнок его подхватит. Бесконечные страшилки средств массовой информации про новые и ужасные штаммы гриппа, ежедневные новости о тяжёлых осложнениях после болезней и другие ужастики только подливают масла в огонь. От и сидят мамы с ребёнком всю зиму дома и гуляют только на балконе.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Квартира не защитит от болезней – принести в дом вирус может папа, бабушка, сама мама: в полной изоляции от мира семья не живёт. А вот прогулка на свежем воздухе укрепит здоровье и иммунитет.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

заблуждения родителей

РЕБЁНОК ЗАМЁРЗНЕТ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПЕРЕГРЕЕТСЯ. Зимой надо надеть на ребёнка большое количество одежды, а точно понять, не мёрзнут ли ноги или, напротив, не спарится ли он, сложно.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Обычно родители одевают ребёнка так тепло, что он точно не замерзает. Гораздо чаще ребёнку на прогулке жарко, и узнать об этом можно по его виду и поведению. Лицо краснеет, он может капризничать, просит пить. Тогда нужно засунуть руку за шиворот и пощупать его спинку (не вспотела ли она).

ЗИМОЙ ПЛОХАЯ ПОГОДА. Если не метель, то гололёд, если не мороз, то слякоть.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Чаще всего под «плохой погодой» скрыта родительская лень. Давайте её отложим и прогуляемся с ребёнком!

