

# КАК ГУЛЯТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

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 сердечнососудистой 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 D. 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. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

### Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом 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, лазить по спортивным снарядам.

### Как определить, что ребенок замерз?

Основной критерий - поведение самого ребенка.

Прохладный нос, прохладные пятки и ручки 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.

### Что делать, если ребенок замерз?

1. Малыша возьмите на руки и согрейте своим теплом. Для ребенка постарше организуйте активные игры, он должен подвигаться, побегать.

2. Когда он немного согреется, создать что-то теплее чтобы он снова не замерз.