

ОСЕННЯЯ ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ

РАННЕГО ВОЗРАСТА



Все знают, что ребенку нужно гулять как можно больше.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка, улучшают состояние организма в целом.

В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, улучшаются работа верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Регулярное пребывание детей на свежем воздухе благотворно влияет на физическое развитие.

Прогулка - очень важное и наиболее доступное средство закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям.

Прогулка — это важная часть режима, дающая возможность детям в подвижных играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. У многих возникает вопрос, «а нужно ли гулять в непогоду?» Каждая семья решает его по-своему.

С точки зрения пользы для здоровья, гулять детям полезно всегда, за исключением таких погодных условий, как шквалистый ветер, град, ливень. Но это случается довольно редко. Экстремальных температур осенью не бывает. Поэтому, если просто хмуро и дождик, родителям стоит идти с ребенком на улицу.

Сделать прогулку в непогоду приятной и полезной вовсе не сложно. Главное, правильно подобрать одежду. Причем позаботиться надо не только о непромокаемой одежде для ребенка, но и о своей собственной. Правильно, а значит, тепло и комфортно, одетая мама – залог успешной прогулки в любую погоду. Ведь если маме самой на улице холодно, она будет нервничать, переносить свои ощущения на ребенка и поспешит домой.



Одеть ребенка надо так, чтобы не было жарко.

Обмен веществ у детей гораздо интенсивнее, чем у взрослых, двигаются они намного больше. Поэтому маме, ориентирующейся на свое ощущение тепла или холода на улице, легко ошибиться и одеть малыша слишком тепло. Перегрев совсем не полезен для детского организма. А зачастую даже и опасен: если малыш вспотеет, он легко может простудиться даже от легкого ветерка.

Как проконтролировать температуру тела ребенка? Сделать это не сложно — если уши и нос у малыша теплые и сухие, значит, он не замерз. Ручки и ножки могут быть при этом прохладными, но не ледяными. Потрогайте переносицу, шейку и кожу выше ступней и кистей рук. Если все это теплое, нет никаких причин для тревоги.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка — это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы — живой и неживой, рассказывать о жизни растений и животных. Это можно делать в любое время года — во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря.

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок и общения с ребенком как можно больше удовольствия!