

«Прогулки с детьми»

Ну вот и весна! Тепло, солнечно! Откладываем все дела и на улицу! Вдыхаем полной грудью новые весенние запахи, подставляем лицо тёплым весенним лучам! Красота да и только!

Переоценить прогулки на свежем воздухе невозможно. Время, свободное от сна, еды и обучения должно быть посвящено им. Погода, неподходящая для прогулок с детьми бывает (ну по крайней мере у нас, в средней полосе) крайне редко. Нынешней зимой даже тридцатиградусных морозов не наблюдалось. Под понятием "плохая погода" чаще всего скрыта наша родительская лень. Да ещё и "спасибо" достижениям цивилизации-телевизорам, компьютерам, благодаря которым самими детьми пребывание в помещении рассматривается как более предпочтительное. Добиться того, чтобы ежедневные прогулки воспринимались ребёнком как норма, как обязательное условие здорового образа жизни, можно лишь тогда, когда привлекательность пребывания на свежем воздухе выше, чем просмотр мультфильмов. Подвижные игры, походы в лес, на рыбалку, лыжи, санки, катание с горок- это очень здорово, особенно если это нравится и маме с папой. Согласитесь, трудно представить себе мальчишку, который предпочтёт очередной мультфильм походу всей семьёй в лес, с разведением костра и рыбалкой.

И в тоже время следует стремиться к тому, чтобы предоставлять ребёнку максимальную самостоятельность. Нужно быть рядом, но не мешать познавать мир. Постарайтесь не устраивать истерик по поводу мокрых ног, разбитых коленей, испачканного комбинезона. Всё это в наше время с приходом всевозможных благ цивилизации легко решается.

А вот что необходимо контролировать, так это перегрев или переохлаждение. Из-за несовершенства систем терморегуляции, и то и другое возникает у детей значительно легче, чем у взрослых. Основным критерий здесь- поведение ребёнка. Если человечек увлечённо играет, ни на что не жалуется- гуляйте спокойно.

Бывают, конечно, ситуации, когда гулять нельзя. Но встречаются они в разы реже, чем ситуации, когда гулять необходимо.

Нельзя гулять:

- в остром периоде инфекционных заболеваний (когда ребёнку действительно плохо: высокая температура, боль, слабость) ;
- при некоторых заболеваниях, где необходим постельный режим (к примеру-дифтерия) ;
- если болезнь заразна (корь, скарлатина и т. д., чтобы не заразить других детей.

Во всех остальных случаях свежий воздух только на пользу. Поэтому, как только поправились, температура нормализовалась - одеваемся потеплее и гулять. Правда, пока без прыгалок-бегалок.

Пребывание на свежем воздухе позволяет очистить лёгкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование

слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Повышение энергозатрат на поддержание температуры тела, на двигательную активность, оказывает стимулирующее влияние на все жизненно важные системы организма, особенно на сердечно-сосудистую и иммунную. Поэтому, дорогие взрослые, мамы и папы, бабушки и дедушки, в бесконечном потоке бытовых и профессиональных забот мы должны находить возможность для организации полноценных прогулок наших детей.

Давайте гулять с нашими детьми чаще, не смотря ни на что!