КОНСУЛЬТАЦИЯ
«О пользе прогулки для детей в зимнее время».

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей. Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день. Идеальным условием будет отдых на даче, там где есть возможность укрыться от дождя и палящего солнца. Еще лучше если рядом есть водоем, а если нет, всегда можно заменить его детским бассейном, в котором так любят плескаться малыши. Здесь вам и развлечение, и занятие, и закаливание. Также, прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы — это замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка глазных мышц, и как следствие, укрепление зрения. Очень полезно упражнение на релаксацию, когда можно просто спокойно смотреть вдаль. Как не замерзнуть на прогулке? Отправляясь с ребенком на прогулку, вы обычно надеваете на него все теплые вещи, которые есть в гардеробе. Но "сто одежек" сильно сковывают движения. Ребенку может быть некомфортно в трех свитерах, да и просто тяжело. А без них — холодно. Как же тогда детям получать удовольствие от активного отдыха, от игры в снежки или катания на санках? Выбираем комфортную и при этом самую теплую одежду и обувь: По-прежнему следует отдавать предпочтение водонепроницаемым материалам, чтобы дети могли не ограничивать себя, играя в снежки или катаясь с горки. Обувь не должна быть тесной! Размер подбирается, исходя из того, что между носком сапога и пальцами сына или дочери должен остаться запас в 1-1,5 см.Если же обувь, наоборот, велика, вставьте дополнительные стельки или надевайте более толстые носки. Также не забывайте про ширину стопы: широкая, средняя или узкая колодка должна соответствовать ножке ребенка. Избегайте той обуви, у которой не гнется подошва. Во-первых, она будет вредить нормальному развитию стопы, а во-вторых, она недостаточно эластична для того, чтобы не скользить. То есть прямая жесткая подошва дважды опасна для здоровья. А еще обращайте внимание на рисунок на подошве. Чтобы обувь меньше скользила, он на носке и на пятке должен быть направлен в разные стороны.

Осторожность не помешает. Несмотря на то, что катание с горок — это одно из самых любимых зимних развлечений у детей, безопасным его назвать нельзя. Как бы то ни было, зимние забавы не должны стать поводом для получения травм. Поэтому, предупредите

детей о том, что горка не должна упираться в проезжую часть, забор или прочие препятствия. На склоне не должно быть сильных неровностей, камней, торчащих палок и прочих препятствий. Перед тем, как скатиться с горки, нужно убедиться, что по пути ребенку не встретятся другие любители зимнего развлечения, а человек, который скатился раньше, уже отошел на безопасное расстояние. После того, как ребенок скатится, он тоже должен быстро отойти в сторону. Если погода ясная, и зимнее солнце ослепляет, можно взять с собой на прогулку лыжную маску для солнечной и облачной погоды. Активный отдых на свежем воздухе — это не только весело и интересно, но и полезно.

Теперь вы знаете, как устроить ребенку незабываемые зимние каникулы.