**Зимние прогулки.**

Прогулки для ребёнка – это святое: они вносят в режим дня приятное разнообразие, тренируют иммунитет. Все родители отлично знают, насколько полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе с детьми. Гулять полезно в любое время года и практически в любую погоду. Зима, конечно же, не является исключением. Закаливать организм ребенка можно как в теплую, солнечную погоду, так и в зимнее время.

 **Рекомендации на продолжительность прогулок в зимнее время**.

Безусловно, ребёнка следует одевать по погоде. А если все -таки появились сомнения, что же одеть на прогулку, прислушайтесь к рекомендациям педиатров – они советуют одевать на ребенка на один слой больше, чем себе. Следует помнить, что одежда должна быть немного свободной, потому что дополнительное тепло дает именно прослойка воздуха.

***Сколько гулять с ребенком зимой*?** Именно такой вопрос задают себе многие родители . Общие рекомендации, конечно же, есть, но все зависит в большинстве случаев от возраста ребенка, его самочувствия и, безусловно, от погоды. Хотя гулять нужно в любую погоду.

В особенных случаях, *если на улице мороз ниже -15 С*, да еще низкая влажность, ребенка все таки лучше оставить дома.

Если же погода благоприятная, малыш бодр и весел, то в зимнее время будет достаточно две прогулки по 1-1,5 часа в день. Наиболее благоприятным временем для прогулки считается утро и вечер, перед сном.
Очень важно перед прогулкой малыша покормить, *сытый ребенок дольше не замерза-ет*.

Обращайте внимание на кожные покровы – в том случае если малыш перемерзает, кожа приобретает бледный оттенок.

Ветреная, дождливая и влажная погода не способствует прогулкам, время пребывания на улице в такую погоду необходимо если не исключить, то сократить к минимуму .

 **В зимнее время гулять с ребенком нужно обязательно**! Это не только укрепит его организм, а придаст заряд бодрости и подарит отличное настроение с массой приятных эмоций!

 **Прогулочные полезности :**

* Свежий воздух обеспечивает достаточный объем кислорода, а ребёнку для интенсивного обмена веществ его требуется в 3 раза больше, чем взрослому!
* Под воздействием солнечных лучей (и зимних – тоже!) в коже вырабатывается витамин D, обеспечивающий профилактику рахита.
* За счет перепада температурного режима укрепляется иммунная система.
* Именно на прогулке многие капризули успокаиваются, перестают хныкать и играют на радость родителям !

 **Правила поведения на улице.**

* Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше. Если мерзнуть «приходится» в компании, то следите за лицами друг друга, особенно за изменениями в цвете, это может явиться сигналом обморожения.
* Почаще проверяйте во время прогулки, не замерз ли ваш ребенок, сделать это несложно: надо просто потрогать его нос: если теплый, значит, все нормально.
* Также особенно внимательно наблюдайте за цветом щечек ребёнка: если румянец кажется вам слишком ярким, лучше прогулку прекратить, а если цвет превратился в багровый, и появилось белое пятно, это верный признак обморожения !
* Ребята постарше обычно отмораживают руки и ноги, если слишком  увлекаются катанием с горки или игрой в снежки, особенно в мокрых варежках или вообще без них! Признаки обморожения те же: пальцы становятся  багрово-красными, кончики немеют и белеют.

У зимы свои законы. Научитесь с ними считаться, и никакие простуды не пристанут к вашему ребёнку .

 **Гуляйте на здоровье!**

