**Прогулки с детьми – чем они полезны?**

Все люди знают, что дети очень любят гулять на улице. И они совершенно правы, потому что это очень полезно для их здоровья. Во время прогулок ребенок закаляется, познает окружающий мир, учится общаться с другими детьми. Как долго ребенок должен гулять, и в каких случаях лучше вообще не показываться на улице?

Но прежде, чем ответить на эти вопросы, необходимо понять, почему прогулки столь полезны.

Почему ребенку нужно много гулять?

Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит. Прогулки способствуют профилактике близорукости. В помещении взгляд фокусируется только на близко расположенных объектах, а на улице – еще и на далеких, что является отличной профилактикой близорукости.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.

Когда, как и сколько гулять?

Старайтесь гулять в любую погоду, чтобы обеспечить контакт вашего ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара). Это способствует укреплению его иммунной системы.Максимальная продолжительность прогулки не ограничена. В идеале — весь световой день, с перерывами на кормление и переодевание. Понятно, для современных родителей это недостижимо, но нужно к этому стремиться.

Гулять нужно активно. Пусть ваш ребенок вволю бегает, прыгает, лазит по детской площадке. Движение способствует физическому и интеллектуальному развитию ребенка и стимулирует деятельность всех жизненно важных систем организма, особенно сердечнососудистой и иммунной.

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?

Малыша возьмите на руки и согрейте своим теплом. Для ребенка постарше организуйте активные игры, он должен подвигаться, побегать.Когда он немного согреется, оденьте его теплее, чтобы он снова не замерз.

Да, именно в таком порядке.Что делать, если ребенок перегрелся?Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить.Обеспечьте минимальное количество одежды. А проще говоря, разденьте малыша.Дайте ему как можно больше жидкости — негазированную чистую или минеральную воду, сок, морс, компот.Помогает купание в прохладной воде, если она есть поблизости.