**Как гулять с пользой для здоровья?**

Все мамы знают - ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?
Давайте раз и навсегда выясним,
**Почему ребенку нужно много гулять?**
1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.
2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.
4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.
5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.
6. 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.
7. 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!
 Не рекомендуется гулять с грудными детьми, когда на улице сильный ветер, сильная жара, сильный мороз.
**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.
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.