

## Важность прогулки для здоровья ребенка

Почему ребенку нужно много гулять:

- \* Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.

- \* Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.

- \* Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.

- \* В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиваться рахит.

- \* Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.

- \* Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Правильная организация прогулки.

Важно правильно организовать прогулку с ребенком, чтобы в процессе ее не возникло сложностей и вы со своим крохой могли спокойно ею наслаждаться.

Когда нельзя гулять?

- \* Когда малыш болен (слабость, боль, высокая температура), а также в том случае, если болезнь носит инфекционный характер. А в период выздоровления гулять не только можно, но и нужно, поскольку свежий воздух способствует выздоровлению, а в особенности при болезнях дыхательных путей.

- \* Нельзя также гулять с грудным крохой при сильном морозе, ветре, сильной жаре. Если все-таки есть необходимость выйти из дома, то одевать ребенка нужно с учетом ветра и температуры воздуха. При этом одежда карапуза должна давать ему возможность активно двигаться.



Прогулка на воздухе – лучшее средство укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета, является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Естественно, каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша, во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила и выносливость.

Прогулка способствует повышению аппетита у ребенка, улучшается обмен веществ.

При регулярных зимних прогулках улучшается сон, повышается физическая активность организма.

Подвижные игры тренируют все мышечные отделы, улучшая реакцию, подросток становится более сильным, ловким и выносливым. При освоении различных движений активизируются мозговые функции, что положительно влияет на психическое развитие. У подвижных детей развитие речи происходит быстрее.



Особенно полезно пребывание на воздухе маленьким детям – благодаря солнечному свету организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в организме.

Гулять с ребенком следует в любое время года и в любую погоду. Длительность прогулки стоит определять в соответствии с погодными условиями. В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день, не менее полезны и зимние прогулки, морозный воздух больше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность.

Ребенок получает бесценный опыт взаимодействия с естественной окружающей средой – ветром, солнцем, дождем и другими факторами.

Пребывая в контакте с природой, малыш наблюдает за тем, что его окружает, происходящие процессы, то же таяние снежинки на ладошке или порхание

бабочки – учиться замечать красоту вокруг. Все это развивает психические процессы: память, восприятие, воображение, внимание.

Прогулка помогает ребенку стать самостоятельнее.

Во время прогулок улучшается настроение. Во-первых, помогает солнце – в организме вырабатывается «гормон счастья» (серотонин). Во-вторых, ребенок получает новые впечатления. А если родители еще и приложат немного усилий, то эффект от всего увиденного и услышанного будет в разы больше.

Дорогие родители, надеемся, что перечисленные доводы Вас убедили и Вы сможете найти время для прогулки с ребенком как после работы, так и в выходные. Осталось лишь не поддаваться соблазнам – забыть на время про диван, экран и Интернет.

