

Полезьа прогулок на свежем воздухе для детей

Каждый педиатр утверждает, что гулять с детьми на свежем воздухе нужно каждый день, за исключением разве что времени болезни крохи или сильно плохой погоды. Именно на улице малыши получают ультрафиолет, крайне важный для полноценного синтеза витамина D. В то же время в доме (квартире) активно скапливаются бактерии, в том числе и те, которые способны причинить вред ребенку. Еще на свежем воздухе присутствует гораздо меньшее количество аллергенов, частиц пыли и бытовой химии. Ежедневные прогулки в разное время года помогают закалить организм и на порядок повысить иммунитет.

Прогулки с малышами от годовалого возраста

К трем годам стоит понемногу учить ребенка общаться с окружающими. Так вы можете найти несложную игру и обучить играть в нее малышкой на площадке.

Начиная с четырех лет, ребенок уже вполне может управлять велосипедом и самокатом, ему интересны роликовые и фигурные коньки. Также в это время можно подтолкнуть ребенка к ролевым играм, к примеру, в сказочных героев и пр.

Прогулка на свежем воздухе станет отличным временем для обучения. Здесь вы можете научить кроху считать, отличать времена года, отыскивать разные общие черты либо различия. А природный материал – это еще и огромное пространство для творчества.

Прогулки во время болезни

Квалифицированные педиатры не советуют отправляться на улицу, если у ребенка повысилась температура тела до 37,5 С и более, а также если у него развивается инфекционная болезнь. Само собой, прогулки не показаны и в том случае, если лечащий врач настоятельно порекомендовал придерживаться постельного либо полупостельного режима. Конечно же, не стоит идти на улицу, если ребенок плохо себя чувствует: вял, капризен, невесел и пр.

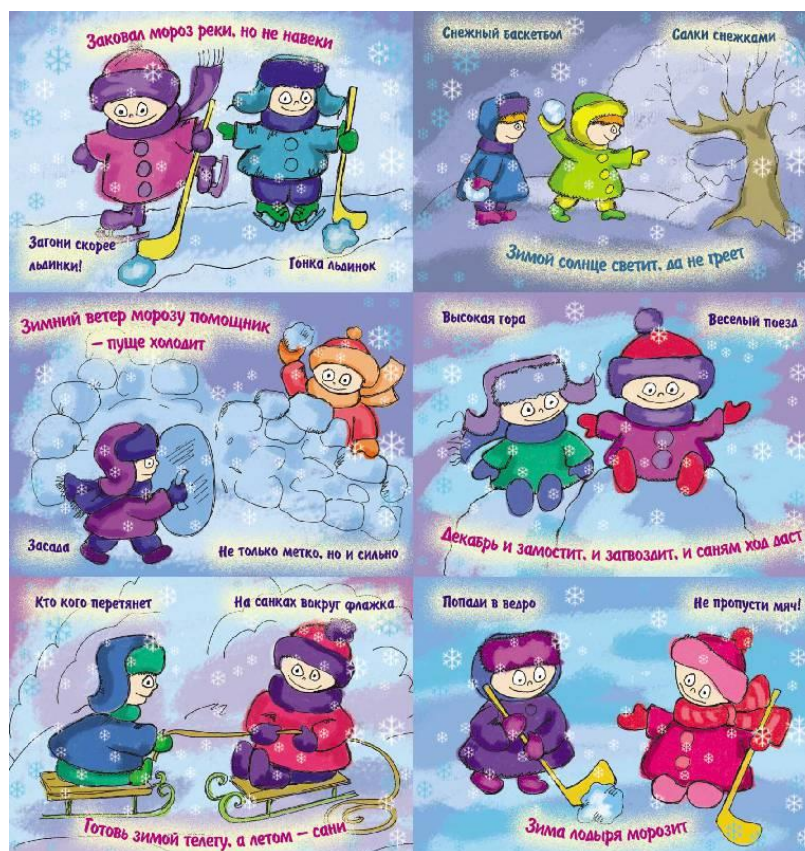
При насморке и покашливании прогулка на свежем воздухе может, наоборот, принести огромную пользу здоровью и поспособствовать выздоровлению. Но не стоит находиться на улице слишком долго – полчаса будет вполне достаточно.

Прогулки на свежем воздухе обязательны для детей вне зависимости от возраста.

Прогулки на свежем воздухе – залог здоровья малышей.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На наших прогулках мы проводим индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения.



Отдых по всем правилам

Прогулки на свежем воздухе - залог здоровья и гармоничного развития ребёнка

С наступлением солнечных дней мы стремимся всё больше времени проводить на природе.

Поездка к бабушке, на дачу, морской круиз или прогулка в городском парке могут доставить Вам и ребёнку массу положительных эмоций и новых впечатлений. Тем не менее, часто Вы отказываетесь от увлекательных маршрутов, опасаясь трудностей, неизбежно возникающих во время отдыха с ребёнком!

Путешествия на небольшие расстояния можно начинать с любого возраста, при условии хорошего самочувствия ребёнка. О том, как правильно подготовиться к поездке:

1. Собираясь на природу, возьмите с собой одеяло или подушки, на которых можно будет расположиться на траве.

2. За 15-20 минут до выхода на улицу нанесите на кожу ребёнка солнцезащитный крем.

3. Возьмите привычную и полезную для ребёнка еду с запасом, так как на свежем воздухе аппетит у детей, как правило, хороший.

4. Не забудьте о дорожной аптечке. В ней обязательно должны быть бинт, пластыри, зелёнка или йод, антигистаминные (противоаллергические) и желудочно-кишечные средства. Также пригодятся москитная сетка и защитные средства от комаров.

5. Захватите с собой детские влажные салфетки. Они помогут Вам безопасно и бережно очистить кожу ребёнка, ведь на природе он особенно активен, поэтому испачканных рук и лица не избежать.

6. На тот редкий случай, если ребёнок заскучает в дороге или на природе, возьмите с собой его любимые игрушки, а на природу — велосипед.

7. Не забывайте о головном уборе (косынке или кепке).

8. Хорошо отдохнув, не забудьте убрать мусор, чтобы в следующий раз природа вновь одарила вас своей красотой.