

Консультация для родителей.



Прогулка в жизни ребенка

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной!

Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Плюсы прогулок можно выделить в отдельный список:

- ✚ Солнечные лучи во время прогулки помогают выработке в организме витамина D, который необходим для полноценного усвоения кальция в организме. Следовательно, прогулки также являются профилактикой рахита.
- ✚ Улучшают кровообращение в легких, способствуя, таким образом лучшему снабжению кислородом тканей и органов. Если у ребенка легкий насморк прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи.
- ✚ Прогулки расширяют кругозор ребенка.
- ✚ Способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.
- ✚ Развивают физические навыки. Если ваш ребенок уже умеет ходить, поощряйте его к ходьбе, бегу.
- ✚ Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит.
- ✚ Способствуют хорошему сну вашего ребенка.
- ✚ Помогают ребенку социально адаптироваться. Ведь во время прогулки в парке, на детской игровой площадке вы можете встретить других маму или папу со своим чадом, которое будет не прочь поиграть с вашим ребенком.
- ✚ Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.

Подготовила: заместитель заведующего по ВиМР Логачева Н.В.