# КОНСУЛЬТАЦИЯДЛЯРОДИТЕЛЕЙ

# «Прогулки с ребенком зимой»

Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре, легкий морозец кусает за румяные щечки наших детей. Я хочу поговорить о зимних прогулках с детьми. Так вот если у кого-то стоит вопрос, нужно ли гулять с ребенком зимой, то ДА, конечно, нужно! Главное знать и соблюдать простые правила прогулки с детьми зимой и все будет замечательно. С наступлением зимы детские площадки пустеют, редко можно увидеть родителей с детьми на прогулке, все сидят в теплых домах и прячутся от холода. А все потому, что многие родители боятся гулять с ребенком зимой из-за возможности переохлаждения, простудных заболеваний, гриппа и ОРВИ у детей. А тем временем, дорогие родители, вы лишаете свое чадо радости от необходимого и веселого времяпрепровождения на детской зимней площадке. Запомните простое правило: для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело насколько частые и длительные прогулки нужны зимой? Именно об этом мы с вами и поговорим.

Как долго можно и нужно гулять с ребенком зимой? Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. По рекомендациям педиатров и согласно Санитарными нормами (СанПиН от 15 мая 2013 г. N 26 об утверждении санпин 2.4.1.3049-13"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях) определено, что ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину — после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 ° С и скорости ветра более 15 м/с; Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей. Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей. Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками. В любом случае гулять с детьми нужно ежедневно и зима для этого не должна быть помехой. Зима чудесное время! Не упускайте возможности повеселиться на улице, подышать морозным, свежим воздухом – это всегда лучше чем, сидение у телевизора или компьютера. Большинству родителей кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей.