

## **Консультация для родителей: «Будьте здоровы! Побольше гуляйте на свежем морозном воздухе сами и с детками»**

Подготовила воспитатель Машинская И.И.

**Во время зимних морозов больше всего хочется уютно устроиться в кресле, укрыться пледом, читать книги и пить вкусное какао. Но гораздо полезнее для организма совсем другой досуг – прогулки на свежем воздухе! Согласно результатам полученных данных, оказалось, что жара может принести больше вреда организму человека, чем мороз.**



Поэтому зимние прогулки оказывают более благотворное влияние на здоровье, чем летние. И я надеюсь, что прочитав мою статью, вы стремглав побежите весело и интересно проводить время на заснеженной улице.

Чтобы зимняя прогулка принесла максимум пользы, выходите на улицу вечером, когда автомобильное движение будет не таким интенсивным, как днем. Вечерняя прогулка поможет быстрее уснуть и улучшит качество сна, что сразу же отразится на общем состоянии здоровья. Для прогулки выбирайте парковые зоны, набережные, маршруты, которые находятся вдали от транспорта (пешеходные тропы внутри жилых кварталов, стадионы, спортивные площадки, территории учебных заведений).

Подготовиться к зимней вылазке на свежий воздух совсем не сложно.

Главное, внимательно отнеситесь к тому, что Вы надеваете, ведь проигнорировав такие аксессуары, как шарф, перчатки или шапка, можно потом долго за это «расплачиваться» простудным заболеванием, а то и осложнениями, и воспалительными процессами. Но не стоит бояться простуд при соблюдении этих правил:

— Вопреки распространённому мнению, больше всего люди болеют не в морозы, а в слякотное межсезонье и в периоды оттепели, — рассказывает Александр Карабиненко, профессор кафедры госпитальной терапии РНИМУ им. Пирогова. — Мороз дезинфицирует воздух, уничтожая вирусы, микробы и аллергены, и кондиционирует его, отфильтровывая из него вредные частицы.

Также известно, что низкие температуры активизируют наши внутренние защитные силы. Воздух во время прогулки зимой очень свеж и бодр, ионизирован. Во время наших переходов из тёплого помещения в морозную погоду происходит закаливание к низким температурам, с этой помощью мы стимулируем иммунную систему и естественным образом повышаем выносливость всего организма.

Пешие прогулки в зимние дни, рекомендуется любому возрасту, как молодым, так и пожилым, детям и особенно беременным женщинам, так как, придаёт нам энергию, ускоряет обмен веществ. Учёные доказали, что именно в зимний сезон общения с природой, у нас улучшается память, концентрация внимания. Пусть поход будет недолгим, всего полчаса, но за этот период мы успеет повысить наши интеллектуальные показатели в пять раз. В это время старайтесь не стоять, а двигаться, ведь недаром говорится в пословице «Мороз не велик, да стоять не велит», иначе замёрзнете.

Активная прогулка заключается в катаниях на санках, на коньках, ходьба на

лыжах, всё это способствует укреплению атрофированных вязок, суставов, ослабленных мышц, снижается риск развития заболевания атеросклероза. Такие игры благоприятно действуют и на детей, способствуя здоровому развитию всего организма. Ведь при такой физической нагрузке в работу включаются все жизненно-важные органы – дыхательные, система кровообращения.

**Существует несколько простых правил для дыхания, которые необходимо соблюдать при выходе на мороз:**

- 1.** Нельзя делать глубокий вдох, как только Вы вышли на улицу. Это может привести к бронхоспазму или коронарному спазму, что чревато сердечным приступом.
- 2.** Дышать необходимо равномерно, в такт ходьбе и обязательно носом. При носовом дыхании вырабатывается слизь, богатая иммуноглобулинами, которые защищают организм от проникновения вирусов. При дыхании ртом такого действия не происходит.
- 3.** Вдох и выдох необходимо делать только носом. Если же выдох носом затруднен (насморк, влажность), то выдыхать воздух ртом нужно порционно.
- 4.** Медики настоятельно рекомендуют не закрывать подбородок шарфом, не дышать в него ртом. Такая привычка очень часто приводит к обморожениям и болезням. При таком способе дыхания в шарфе скапливается конденсат, который является идеальной средой для размножения болезнетворных организмов. Кроме того, такой способ дыхания может стать причиной холодовой аллергии, при которой кожа начинает краснеть и шелушиться, появляются высыпания и зуд.

## Зимние прогулки с детьми



Зимняя прогулка показана малышу уже с первых недель рождения. Совсем маленькие, недавно рожденные детки могут находиться на прогулке до полудня (первый выход не должен превышать двадцать минут). До трех месяцев оптимальной прогулочной температурой считается

– 5 градусов. Трех-четырех месячные не боятся и десятиградусного мороза. При безветренной погоде и правильно подобранной одежде смело можно гулять целый час. Обратите внимание на поведение малыша, он подскажет вам, если чем — то недоволен.

Детям 2-4 лет врачи рекомендуют гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов. Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета малыша. Хорошая прогулка для четырехлетнего возраста – час на свежем воздухе с подвижными играми.

Детки постарше могут пребывать на улице дольше. Но если ребенок пассивно наблюдает окружающий мир из движимых вами коляски или санок, он замерзнет быстрее, чем движущийся, прыгающий, бегающий сорванец. Малыш получит больше удовольствия, скатившись с горки, пусть покатает на санках игрушку, купите, в конце концов, ему лыжи.

При морозе от двадцати градусов прогулки для детей до трех лет отменяются, соответственно не выходят на улицу дети до пяти лет, если больше двадцати пяти градусов, и до девяти лет — при тридцатиградусном морозе.

Не забывайте, что детская одежда для морозных прогулок должны быть теплой, но легкой и не сковывающей движений, и лучше состоящей из нескольких одежек, чтобы при необходимости можно было что-то снять, к примеру, при посещении магазина; одежда должна быть непродуваемой и закрывающей шею и уши малыша, но остерегайтесь одного – делать из ребенка упакованную «мумию».