

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЕТ НА ХОЛОДЕ. Это типичная страшилка, которую особенно любят мамы и бабушки: мол, ребенок вдохнет воздух на морозе и у него начнется кашель, насморк или заболит горло. Но холодный воздух болезни не вызывает – это миф.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Человек заболевает от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой. Другое дело, что переохлаждение (замерзшие ноги, например) может способствовать тому, что попавший в организм вирус или микроб начнет развиваться. Ну так его (переохлаждение) просто не надо допускать.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

НА УЛИЦЕ ОДНИ ИНФЕКЦИИ. Сейчас, когда на нас обрушился поток самой разной негативной информации, в частности о всяких вирусах и болезнях, многие тревожные мамы вообще боятся лишний раз выходить с маленьким ребенком на улицу. Особенно в первые недели и даже месяцы после родов если ребенок родился осенью-зимой. Считают, что на младенца могут чихнуть на улице, или в подъезде после больного человека останется вирус, и ребенок его подхватит. Бесконечные страшилки средств массовой информации про новые и ужасные штаммы гриппа, ежедневные новости о тяжелых осложнениях после болезней и другие ужастики только подливают масла в огонь. Вот и сидят мамы с ребенком всю зиму дома и гуляют только на балконе.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Квартира не защитит от болезней — принести в дом вирус может папа, бабушка, сама мама: в полной изоляции от мира семья не живет. А вот прогулка на свежем воздухе, наоборот, укрепит здоровье и иммунитет.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?

4. Физическую активность. Гуляя зимой, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше усилий и энергии. Тратит ее и малыш, даже если он просто перебирает ножками по дороге, копает снег, переваливается через сугроб или скатывается с родителями с горки. Так что зимняя прогулка волей-неволей дает нам физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем.

5. Развитие и социализацию. На улице мир совсем другой, чем в привычных для ребенка квартире или доме. Там полно всяких удивительных для детей вещей: идет снег или светит солнце, бежит собака, проезжает машина. Причем все это меняется очень быстро: малыш все время видит новую картинку и получает новую информацию, изучает свойства разных предметов. Гуляя, дети учатся устанавливать разные связи: собака – лает, птичка – летит, а снег – белый и красивый. Плюс общение с другими детьми и новые контакты.

Конечно, не все эти факторы сработают на каждой прогулке. Но здоровье и закаливание зимние прогулки дают точно, если конечно же гулять на свежем воздухе, а не по загазованным улицам или полным народа магазинам.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?

1. **Здоровье.** В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очистит легкие от всего, что вдыхает младенец в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начнут работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогатятся кислородом. Гуляя, ребенок будет лучше расти и физически развиваться.
2. **Закаливание.** Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – все это закалит организм малыша.
3. **Витамин D.** Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная для ребенка возможность получить «порцию» ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита. Конечно, чтобы предотвратить рахит, нужно будет не только гулять, но все-таки воспользоваться этим простым и естественным «лекарством» стоит.

