



### ***Осенняя прогулка с детьми на свежем воздухе***

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. 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. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. 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.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Резонный вопрос, «а нужно ли гулять в непогоду?» Каждая семья решает его по-своему. Но надо для начала определиться, что считать непогодой. С точки зрения пользы для здоровья, гулять детям полезно всегда, за исключением каких-то совсем экстремальных погодных условий: шквалистого ветра, града, ливня. Все это случается довольно редко. Экстремальных температур и осенью не бывает. Поэтому, если просто хмуро и дождик, родителю надо брать себя в руки и идти с ребенком на улицу. Ведь это прекрасная возможность потренировать позитивный подход к жизни научиться находить приятные моменты в любых обстоятельствах.

Сделать прогулку в непогоду приятной и полезной вовсе не сложно. Главное, подойти ответственно к делу экипировки. Причем позаботиться надо не только о непромокаемой одежде для ребенка, но и о своей собственной. Правильно, а значит, тепло и комфортно, одетая мама – залог успешной прогулки в любую погоду. Ведь если маме самой на улице неуютно, она переносит свои ощущения на ребенка и спешит домой поскорее. Одеть ребенка надо так, чтобы не было мучительно жарко. Замерзнуть ему сложнее, так как почти всем мамам без исключения свойственно излишне кутать своего ребенка, Обмен веществ у детей гораздо интенсивнее, чем у взрослых, двигаются они намного больше. Поэтому маме, ориентирующейся на свое ощущение тепла или холода на улице, легко ошибиться и одеть

малыша, слишком тепло. Но надо себя сдерживать. Потому что перегрев совсем не полезен для детского организма. А зачастую даже и опасен: если малыш вспотеет, он легко может простудиться даже от легкого ветерка. При сборах на прогулку лучше придерживаться принципа «маленькой капусты» т. е. утеплять малыша послойно. Тогда, если переборщили с теплом, лишний слой можно снять, а можно и снова надеть, если погода ухудшится. Ведь осеннее солнышко коварно: оно припекает довольно сильно, а как спрячется за тучку, да еще и ветерок подует, можно и замерзнуть. Особенно, если малыш любит подольше засиживаться в песочнице.

Как проконтролировать температуру тела ребенка? Сделать это не сложно — если уши и нос у малыша теплые и сухие, значит, он не замерз. Ручки и ножки могут быть при этом прохладными, но не ледяными. Если вам нужно больше данных, потрогайте переносицу, шейку и кожу выше ступней и кистей рук. Если все это теплое, нет никаких причин для тревоги.

Ориентируйтесь по погоде, обращая внимание не только на фактическую температуру воздуха, но и другие факторы: ветер, влажность. Фактическая и ощущаемая температуры могут очень сильно отличаться. Ориентируйтесь по своему ребенку. Теплообмен и двигательная активность – вещи индивидуальные. Есть детки-печки со встроенным моторчиком, а есть созерцательные философы, зависающие часами в одной луже

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря.

**Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия!**

