

"ЗДОРОВЯЧОК"

Выпуск № 6.
Февраль

КАК ГУЛЯТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Все мамы знают - ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?

Почему ребенку нужно много гулять?

1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.

2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.

3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.

4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.

5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.

6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка - это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

Когда гулять нельзя?

Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра.

Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Главное требование к детской одежде - возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

Как определить, что ребенок замерз?

Основной критерий - поведение самого ребенка.

Прохладный нос, прохладные пятки и ручки не являются признаками переохлаждения! На холод ребенок очень бурно реагирует - громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

Если он ни на что не жалуется, гуляйте спокойно.

Что делать, если ребенок замерз?

1. Малыша возьмите на руки и согрейте своим теплом. Для ребенка постарше организуйте активные игры, он должен подвигаться, побегать.

2. Когда он немного согреется, оденьте его теплее, чтобы он снова не замерз.

Небезопасные зимние забавы



Размышляем вместе с взрослыми

Существует множество увлекательных и полезных игр и занятий для детей в зимнее время года – катание с горки, катание на коньках на катке, игры в снежки. Но без должной организации прогулки и без присмотра за детьми зимние забавы могут оказаться травмо- и даже смертельно опасными для дошкольников.

Главное, что необходимо помнить родителям, – ребенок должен постоянно находиться в поле вашего внимания, особенно если он катается с ледяной горки или на катке.

Снежную или ледяную горку необходимо подготовить: освободить от коряг, камней, проследить, чтобы спуск не выходил на проезжую часть или на водоем с неокрепшим льдом. На катке во время массового катания недопустимо играть в хоккей и выходить на лед с предметами, представляющими опасность при падении.

О чем рассказать ребенку

– Зима – чудесное время года! Зимой замерзают все водоемы, в которых мы купались летом. Какие зимние игры и виды спорта ты знаешь?

Дети любят кататься на ледяных горках и по льду на коньках. В начале зимы, когда лед еще не окреп, выходить на него нельзя.

Даже в сильные морозы находясь на льду водоема, надо помнить правила безопасности:

- в начале зимы лед наиболее тонкий и легко ломается со звонким треском, выходить на него опасно;



- в начале весны лед ломается бесшумно, и выходить на него также опасно;
- лучше двигаться по льду по тропинкам и оставленным следам, с помощью палки прощупывая перед собой путь.

Вопросы, задания, обсуждение ситуаций

- В какие игры больше всего любят играть дети зимой?
- Катание с ледяных и снежных горок очень нравится многим ребятам. Подумай и ответь: что может произойти, если ты будешь заходить на горку с той стороны, с которой все съезжают? Сформулируй первое правило катания с горки.
- Представь такую ситуацию. Ты скатился с горки, на которой катаются еще много ребят, и остался полежать на снегу – отдохнуть. Что может произойти в этом случае? Сформулируй второе правило катания с горки.
- Запомни еще одно правило – скатываться с горы головой вперед опасно.

Правила игры в снежки:

- Снежки лучше лепить в варежках. (Объясни почему.)
- Нельзя целиться снежком в голову и лицо. (Что может произойти в этом случае?)
- Нельзя кидаться обледенелыми снежками или кусками льда.
(Чем это опасно?)

Загадки

Льётся речка – мы лежим,

Лёд на речке – мы бежим.

(Коньки)

Всё лето стояли, зимы ожидали.

Дождались поры – Помчались с горы.

(Санки)

