

Польза прогулок

Каждый родитель знает о том, что свежий воздух может принести огромную пользу ребенку, стимулировать его развитие и предупреждать болезни. Именно поэтому крайне важную роль играет систематическое проветривание детской, а также прогулки на свежем воздухе. Ежедневное пребывание на свежем воздухе должно быть неотъемлемой графой в каждом детском режиме дня. Польза прогулок на свежем воздухе для детей.

Каждый педиатр утверждает, что гулять с детьми на свежем воздухе нужно каждый день, за исключением разве что времени болезни крохи или сильно плохой погоды. Именно на улице малыши получают ультрафиолет, крайне важный для полноценного синтеза витамина D. В то же время в доме (квартире) активно скапливаются бактерии, в том числе и те, которые способны причинить вред ребенку. Еще на свежем воздухе присутствует гораздо меньшее количество аллергенов, частиц пыли и бытовой химии. Ежедневные прогулки в разное время года помогают закалить организм и на порядок повысить иммунитет.

Прогулки для новорожденных

В зимнее время кроху можно выносить на улицу с семидневного возраста, если нет ветра и сильного мороза. Начинать гулять стоит при этом с пяти минут в день, постепенно увеличивая продолжительность нахождения на свежем воздухе.

Летом можно отправляться на прогулку уже вскоре после выписки из роддома. Оптимальная длительность такого мероприятия – не более двадцати минут. Со временем продолжительность прогулки стоит увеличить. Новорожденные хорошо спят на свежем воздухе, поэтому их можно укладывать на сон на балконе, одев соответствующим образом.

Родители часто недоумевают, как же одеть младенца на прогулку. Если показатели термометра колеблются от восемнадцати и до двадцати четырех градусов, желательно одеть кроху так же, как и себя. В том случае, если на улице меньше восемнадцати градусов, желательно использовать дополнительный слой одежды, к примеру, боди либо хлопковый человечек.

В жару можно одевать малыша также как себя или даже на один слой меньше.

Прогулка с детками до года

Пока кроха не умеет сидеть, его прогулки проходят довольно-таки однообразно. Но со временем малыш уже отказывается спать на улице, желая рассмотреть все новое и интересное. Родители при этом должны постоянно объяснять крохе все, что находится вокруг него. Стоит давать ребенку пощупать разные предметы, произнося при этом их названия. Прогулки могут длиться довольно долго, выходить на улицу можно часа на два дважды на день, а то и более.

Малышей лучше выводить (выносить) на прогулку в одно и то же время дня. Подобная практика поможет ребенку сформировать свой режим дня, не перепутать ночь и день.

Прогулки с малышами от годовалого возраста

Дети, чей возраст уже достиг одного года, умеют ходить и более-менее понятно объясняют родителям свои желания и потребности. Такие малыши могут дать понять, что им жарко или холодно.

В возрасте одного года совсем не обязательно все время находиться на детской площадке. Есть масса развлечений, которые простимулируют развитие крохи и помогут ему приобщиться к природе.

Так малыша можно заинтересовать листьями и лужами, научить кидать снежки либо лепить снеговика. С ребенком можно кормить птиц, кататься с ним с горки или на санках. Стоит стимулировать наблюдение за природными явлениями, разными насекомыми либо животными. Позволяйте ребенку активно прыгать и бегать, перекатываться и валяться в снегу. Все подобные занятия принесут пользу общему развитию ребенка, расширят его словарный запас и умения.

По достижению двух лет двигательная активность малышей на порядок возрастает. Они могут интересоваться другими детками, но в то же время опасаются отходить от мамы. К трем годам стоит понемногу учить ребенка общаться с окружающими. Так вы можете найти несложную игру и обучить играть в нее малышом на площадке.

Начиная с четырех лет, ребенок уже вполне может управлять велосипедом и самокатом, ему интересны роликовые и фигурные коньки. Также в это время можно подтолкнуть ребенка к ролевым играм, к примеру, в сказочных героев и пр.

Прогулка на свежем воздухе станет отличным временем для обучения. Здесь вы можете научить кроху считать, отличать времена года, отыскивать разные общие черты либо различия. А природный материал – это еще и огромное пространство для творчества.

Прогулки во время болезни

Квалифицированные педиатры не советуют отправляться на улицу, если у ребенка повысилась температура тела до 37,5°C и более, а также, если у него развивается инфекционная болезнь. Само собой, прогулки не показаны и в том случае, если лечащий врач настоятельно порекомендовал придерживаться постельного либо полупостельного режима. Конечно же, не стоит идти на улицу, если ребенок плохо себя чувствует: вял, капризен, невесел и пр.

При насморке и покашливании прогулка на свежем воздухе может, наоборот, принести огромную пользу здоровью и поспособствовать выздоровлению. Но не стоит находиться на улице слишком долго – полчаса будет вполне достаточно.

Прогулки на свежем воздухе обязательны для детей вне зависимости от возраста. Поэтому родителям нужно обязательно отправляться на прогулку при первой же возможности. Гулять можно смело несколько часов в день.