

# 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.



# 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 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 лишней 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 ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

## **ГУЛЯТЬ ЗИМОЙ ТАК СЛОЖНО И СКУЧНО.**

Зимой надо долго одеваться: сначала самой, а потом еще облачить в несколько слоев одежды ребенка. Причем одеться надо по погоде, иначе быстро замерзнешь и придется возвращаться. Спрашивается: зачем тогда вообще выходили? А еще надо ничего не забыть (те же варежки), иначе, опять-таки, надо вернуться домой, а это с маленьким ребенком всегда неудобно. Кроме того, многие младенцы процесс одевания переносят плохо: кричат так сильно, что проще плюнуть на прогулку и остаться дома. Зимой холодно, с коляской на лавочке не посидишь, книжку не прочитаешь, надо все время ходить. Плюс многим родителям вообще скучно гулять с коляской или за ручку с ребенком, даже если погода хорошая и малыш спокоен.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Это все отговорки и банальная лень. Сегодня так много высокотехнологичной и удобной одежды (и взрослой, и детской), что одеться на прогулку можно легко и удобно. Дети очень быстро привыкают к процессу одевания или просто смиряются с ним. Если немного постараться, то даже в прогулке с коляской можно найти что-то интересное (слушать аудиокниги, музыку, общаться в компании таких же мам).



# ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

**РЕБЕНОК ЗАМЕРЗНЕТ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПЕРЕГРЕЕТСЯ.** Зимой надо надеть на младенца большое количество одежды, а точно понять, не мерзнут ли ноги или, напротив, не спарился ли малыш, сложно.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Обычно родители одевают ребенка так тепло, что он точно не замерзает. Даже если кроха лежит в коляске, всегда можно пощупать его ручки и ножки и определить, не холодные ли они. Гораздо чаще ребенку на прогулке жарко, и узнать об этом можно по его виду и поведению. Лицо младенца краснеет, он начинает беспокоиться (капризничает или плачет), просит пить. Тогда нужно засунуть руку за шиворот малыша и пощупать его спинку (не вспотела ли она).

**ЗИМОЙ ПЛОХАЯ ПОГОДА** Если не метель, то гололед, если не мороз, то слякоть.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Плохая погода зимой, если человек не живет действительно в сложных \* климатических условиях, все-таки бывает нечасто. Метели не метут всю зиму, а суровые \* холода сменяются легким и приятным морозцем, так что чаще всего п «плохая погода» скрыта та же родительская лень. Давайте ее отложим и прогуляемся с ребенком!

