

A decorative border of black umbrellas surrounds the text. There are 18 umbrellas in each of the four corners, and a horizontal row of 18 umbrellas at the top and bottom.

«Полезная прогулка»

«Прогулка – это важно для всех и для всего!»

Важность прогулки для ребёнка!

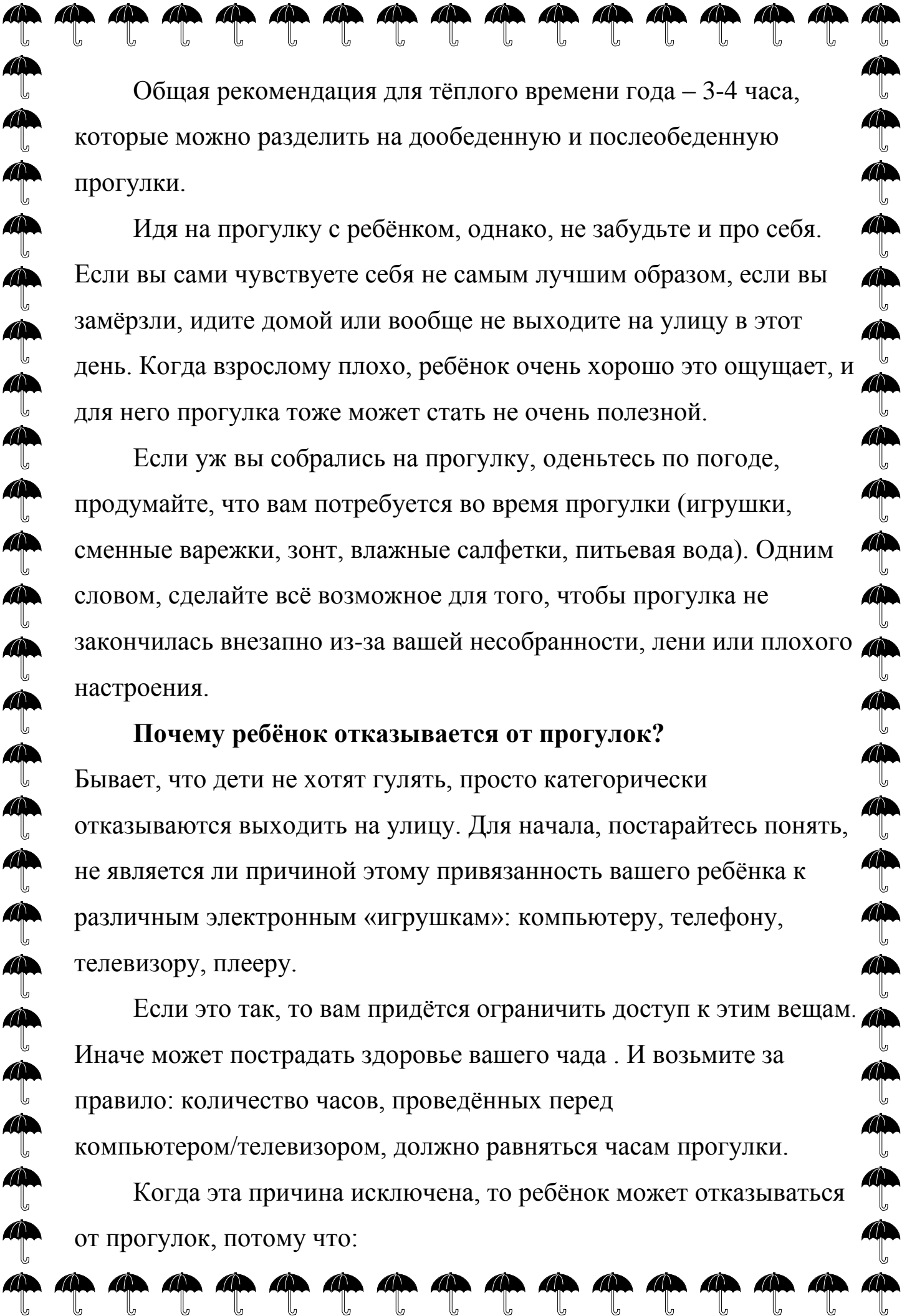
Каждая мама знает о важности прогулок. Однако не все дети проводят на свежем воздухе достаточное количество времени. Более того, с каждым годом они бывают на улице всё меньше, и проблема уже вызывает озабоченность у врачей.

И это не удивительно, ведь дома так много всего интересного: интерактивные игрушки, мультфильмы, компьютерные игры, Интернет. В современном мире времени на движения остаётся совсем мало.

Педиатры напоминают, что во время прогулки ребёнок развивается физически, психически, интеллектуально и эмоционально. Он познаёт окружающий мир, приобретает социальные навыки, учась играть с другими детьми и выходить из возникающих конфликтов.

Ребёнок привыкает к перепадам температур, его организм приспосабливается к разным погодным условиям. Свежий воздух способствует оздоровлению дыхательной системы и повышению иммунитета. Во время прогулок на солнце в организме вырабатывается витамин D, при недостатке которого развивается рахит. Кроме того, активные движения на улице «заставляют» работать все органы и системы.

Зимой хорошо, если прогулка длится один час, летом, по возможности, позвольте ребёнку гулять столько, сколько он желает.



Общая рекомендация для тёплого времени года – 3-4 часа, которые можно разделить на дообеденную и послеобеденную прогулки.

Идя на прогулку с ребёнком, однако, не забудьте и про себя. Если вы сами чувствуете себя не самым лучшим образом, если вы замёрзли, идите домой или вообще не выходите на улицу в этот день. Когда взрослому плохо, ребёнок очень хорошо это ощущает, и для него прогулка тоже может стать не очень полезной.

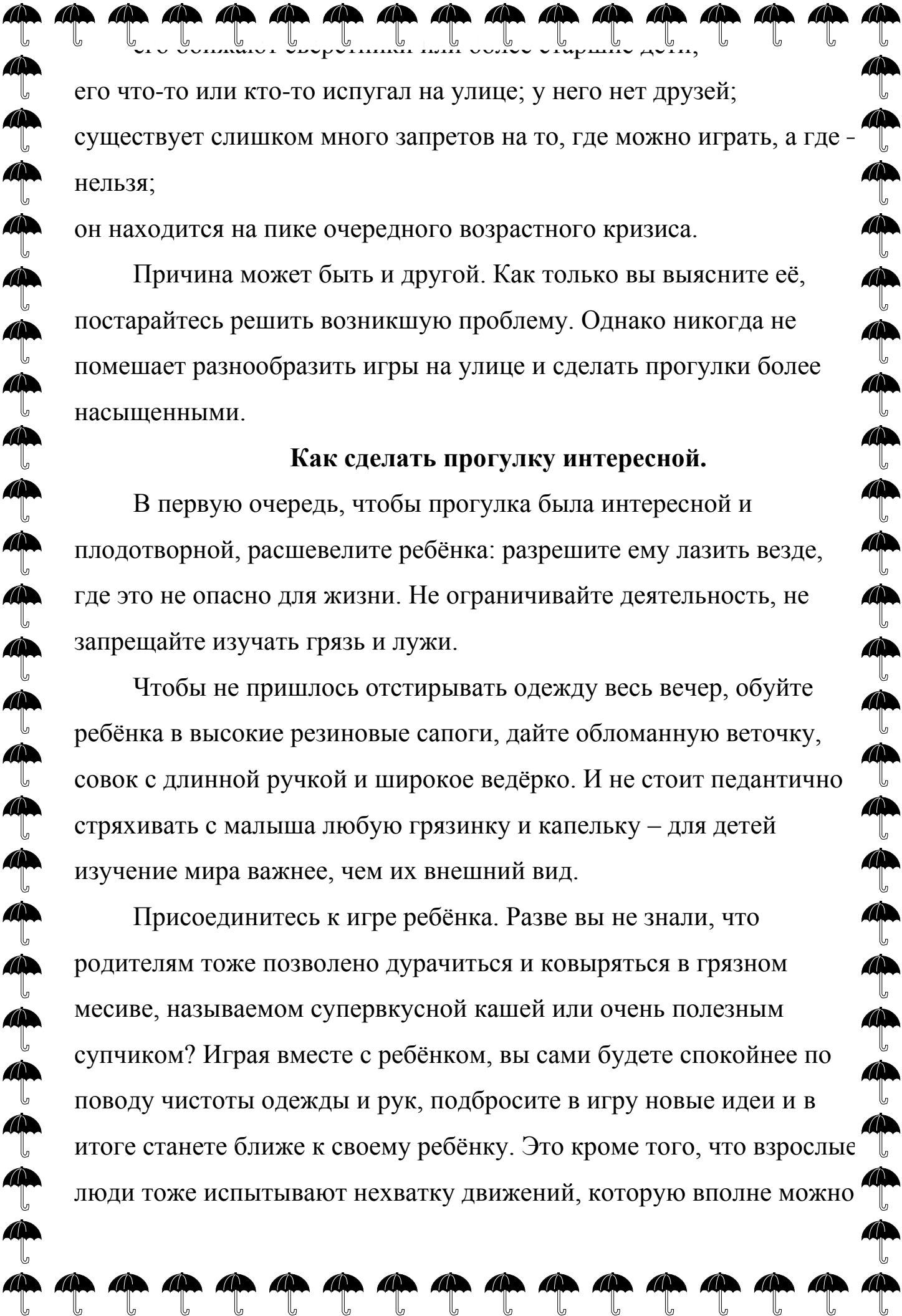
Если уж вы собрались на прогулку, оденьтесь по погоде, продумайте, что вам потребуется во время прогулки (игрушки, сменные варежки, зонт, влажные салфетки, питьевая вода). Одним словом, сделайте всё возможное для того, чтобы прогулка не закончилась внезапно из-за вашей несобранности, лени или плохого настроения.

Почему ребёнок отказывается от прогулок?

Бывает, что дети не хотят гулять, просто категорически отказываются выходить на улицу. Для начала, постарайтесь понять, не является ли причиной этому привязанность вашего ребёнка к различным электронным «игрушкам»: компьютеру, телефону, телевизору, плееру.

Если это так, то вам придётся ограничить доступ к этим вещам. Иначе может пострадать здоровье вашего чада. И возьмите за правило: количество часов, проведённых перед компьютером/телевизором, должно равняться часам прогулки.

Когда эта причина исключена, то ребёнок может отказываться от прогулок, потому что:



его что-то или кто-то испугал на улице; у него нет друзей; существует слишком много запретов на то, где можно играть, а где – нельзя; он находится на пике очередного возрастного кризиса.

Причина может быть и другой. Как только вы выясните её, постарайтесь решить возникшую проблему. Однако никогда не помешает разнообразить игры на улице и сделать прогулки более насыщенными.

Как сделать прогулку интересной.

В первую очередь, чтобы прогулка была интересной и плодотворной, расшевелите ребёнка: разрешите ему лазить везде, где это не опасно для жизни. Не ограничивайте деятельность, не запрещайте изучать грязь и лужи.

Чтобы не пришлось отстирывать одежду весь вечер, обуйте ребёнка в высокие резиновые сапоги, дайте обломанную веточку, совок с длинной ручкой и широкое ведёрко. И не стоит педантично стряхивать с малыша любую грязинку и капельку – для детей изучение мира важнее, чем их внешний вид.

Присоединитесь к игре ребёнка. Разве вы не знали, что родителям тоже позволено дурачиться и ковыряться в грязном месиве, называемом супервкусной кашей или очень полезным супчиком? Играя вместе с ребёнком, вы сами будете спокойнее по поводу чистоты одежды и рук, подбросите в игру новые идеи и в итоге станете ближе к своему ребёнку. Это кроме того, что взрослые люди тоже испытывают нехватку движений, которую вполне можно

Воспользуйтесь все время прогулки с малышом, если не сидите на

лавочке и не болтать с другими взрослыми!

Свободно гуляйте в дождливую погоду. К счастью, сейчас в продаже предлагается разнообразная непромокаемая одежда как для детей, так и для взрослых. Если родители сами не являются поклонниками прогулок под дождём, выходите на улицу, когда он закончится. После дождя природа заметно меняется, на что можно обратить внимание ребёнка и этим привести его в восторг.

Любознательные родители могут учить вместе с детьми названия встречающихся деревьев, травы, цветов, насекомых. Для этого можно даже сходить в лес. Обращайте внимание на красоту природы – первые листья, цветы, трава, жучки на ней. Это расширит кругозор ребёнка и научит его заботиться о природе и живых существах.

У ребёнка будет больше желания выходить на улицу, если его там будет ждать интересная компания. Поощряйте дружбу детей, на прогулке сами знакомьтесь с другими родителями, если возраст и интересы ваших детей совпадают.

Родители жалуются на загруженность на работе и невозможность гулять с детьми продолжительное время. Но ведь у каждого родителя найдётся хотя бы полчаса на своего ребёнка. От 30 минут на свежем воздухе ребёнок только выиграет. Ну, и старайтесь отдыхать вместе, выбирая активные виды семейного отдыха.