

Значение прогулки для здоровья ребенка

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

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.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду.

Нельзя гулять!

— 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!

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

А не замерз ли ребенок?

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

— В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению).

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;
— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8° ;
— слишком теплая, почти горячая спина и шея;
— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Как одевать ребенка на прогулку?

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.

Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!» Весной головной убор должен быть теплым, но не жарким. меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

Не забывайте также и о шарфе. Для своего малыша можно выбрать любой шарф, здесь главный момент – правильно его завязать. Шарф не должен мешать ребенку бегать и играть во время прогулки.

Не менее важный элемент весеннего гардероба – рукавички. Отдай предпочтение теплым, но тонким, и желательно, чтобы они были не промокающими – это позволит ребенку свободно двигаться даже во время небольшого дождя.

Как одевать ребенка в детский сад летом

Одежда.

Наиболее комфортно малышу летом в садике будет в футболке и шортах. Существует множество моделей, как для девочек, так и для мальчиков. В здании маленькая модница может быть одета в платье, юбочку или сарафан, но на улицу нужно выходить обязательно в шортах, бриджах или леггинсах. Игры с песком и на горке могут быть опасны для детской незащищенной открытой кожи и слизистых.

Предпочтение в выборе материалов для детского летнего комплекта лучше всего отдать натуральным тканям – льну, хлопку или бязи. Полотно должно быть легким, дышащим и мягким. Нужно обязательно следить за тем, чтобы одежда не была велика малышу и не сковывала движений. Тесная модель может привести к появлению опрелостей и натертостей кожи. Летние носки выбирайте из легкой тонкой ткани или в сеточку. Для прогулки приготовьте на случай дождя летнюю ветровку с капюшоном, кофту на молнии и утепленные штаны на резинке.

Обувь

Предпочтение отдавайте исключительно обуви на липучках. Это касается и той пары, что послужит ребенку в группе, и уличному варианту. Лучше, если мысок сандалий будет закрыт, чтобы палки, шишки, бордюры, ступеньки лестниц и прочие преграды не повредили пальчики на ножках малыша.

Мысок на сандалиях нужно предусмотрительно выбирать закрытым, чтобы обезопасить вашего ребенка от травм.

Если выбор стоит между сандалиями с супинатором и без него, отдайте предпочтение первому варианту. Ребенок целый день находится в обуви – пусть ее подошва будет качественной и ортопедической. Липучку присмотрите широкую, поскольку узкая быстро выйдет из рабочего состояния от постоянных манипуляций.

Головной убор

Кепки и панамки – наиболее распространенные и надежные летние головные уборы. Оптимальными будут модели с регулируемым обхватом головы. Малыш растет быстро, и этот аксессуар не будет лишним. При выборе шляпки для девочки обязательно обратите внимание на длину волос вашей красавицы. Посмотрите, куда можно убрать хвост или косички. Защита от солнца – это один из приоритетов летней одежды. В садике обязательно должен быть запасной головной убор на случай утери или намокания основного.