**"Почему так нужны зимние прогулки?"**

Наконец, наступила долгожданная зима! На улице такой чудесный морозный воздух, природа замерла в ожидании волшебства. И если у кого-то стоит вопрос, нужны ли зимние прогулки с ребенком, то ДА, конечно, очень нужны! Главное знать и соблюдать простые правила прогулки с ребенком зимой и все будет замечательно.

**Прогулка зимой - здоровье!**

* Зимой дети, страдают нехваткой витамина D, которым так щедро с нами делится летнее солнышко. Поэтому зимой в хорошую погоду, когда все таки показывается солнышко, просто необходимо выводить детей на прогулку и подставлять ему свои щечки, такие прогулки будут прекрасным способом профилактики [рахита у детей](http://kotulskaya.ru/detskie-bolezni/raxit-u-detej/).
* У вас есть все шансы забыть про уговаривания вашего ребенка поесть. Ведь после зимней прогулки, аппетит приходит сам собой.
* Дети с удовольствием засыпают и крепко спят после прогулки.
* Зимние прогулки – обладают прекрасным, иммуностимулирующим и закаливающим действием! Гуляния зимой – это один из способов [укрепить иммунитет ребенка](http://kotulskaya.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/pochemu-snizhaetsya-immunitet-povyshenie-immuniteta/).

**Зимняя прогулка «на Ура»**

* Выводите ребенка на улицу сытым, сразу после кормления. Так у вас будет шанс дольше погулять без капризов. Хорошая пища перед зимней прогулкой – это пища богатая углеводами и жирами.
* Одевайтесь на улицу первой, а затем одевайте ребенка. У вас все должно быть приготовлено и продуманно, чтобы одеть малыша быстро и качественно. Ведь чем дольше длится процесс одевания, тем больше вероятности, что разразится истерика и «скандал».
* На улице двигаемся! Не стоим на месте. Детей и так не остановить на улице, маме стоит брать пример.
* Прогулка – как способ развития и познания нового. Как можно больше разговаривайте со своим ребенком. А на улице расскажите обо всем, что вы видите. Можно рассказать ребенку о зимующих птицах, вы можете соорудить кормушку и приходить подкармливать птиц. По дороге в парк можно выучить стишок про снег, снеговика или про зиму. Включайте фантазию и тогда ваши прогулки будут доставлять радость, как вам, так и детям.
* Перед выходом из дома можно смазывать носик ребенка оксолиновой мазью – так вы снизите вероятность подхватить вирус.
* Не стоит закутывать шарфом рот ребенка! Такими действиями вы добьетесь противоположного эффекта ожидаемому. Из-за дыхания ребенка шарф взмокнет и замерзнет, и ребенок начнет дышать холодным воздухом. Добавьте еще сюда бактерии которые есть на шарфе.
* Когда температура за окном достигает отметки ниже -10 градусов, за 30-40 минут до прогулки смажьте щечки ребенка питательным детским кремом.

**Противопоказания к прогулке зимой**

Противопоказанием является температура у ребенка! С соплями и кашлем на улицу ходить можно и нужно. При насморке на улице нос начинает дышать, как бы «прочищается».

Также при сильном ветре, особенно с осадками лучше от прогулки отказаться.

Зима чудесное время! Не упускайте возможности повеселиться на улице, подышать морозным, свежим воздухом – это всегда лучше чем, сидение у телевизора или компьютера.

**"Одежда и обувь ребенка в зимний период"**

Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей зимой, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда должна соответствовать температуре на улице, быть удобной, функциональной и безопасной.

Идеально одетый ребенок – это ребенок, одетый в столько же слоев одежды как вы +1. Не больше! Ведь они очень активны и подвижны. Очень активных детей одевайте так же, как вы одеваетесь сами. 5-6 слоев одежды – это издевательство над ребенком. Выбирайте для ребенка одежду, которая «дышит», т.е. из натуральных тканей. Однако даже если зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся.

**Выбор зимней одежды в соответствии с погодными условиями**

**При температуре от +5 до -5 °**С обычный комплект одежды ребенка включает в себя:

-термобелье (колготки и футболку с длинным рукавом);

-комбинезон на синтепоне;

-хлопчатобумажные носки;

-теплые ботинки со стелькой из шерсти;

-шерстяную шапку;

-теплые перчатки.

**При температуре от -5 до -10 °С** указанный комплект одежды дополняется еще одним слоем: например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой. На хлопковые носки в таком случае лучше дополнительно надеть шерстяные.

**При температуре от -10 до -15 °С** термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно надеваются шерстяные носки поверх хлопчатобумажных. Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Рекомендуется использовать варежки: шерстяные или с подкладкой из меха. При температуре ниже -15 °С используется тот же набор одежды, но время прогулок существенно сокращается.

**Требования к зимней обуви**

Обувь для ребенка также выбирайте из натуральных материалов. Выбирая обувь, меряйте ее по стельке. Допустимо к размеру в сантиметрах ноги ребенка добавить 1 см. Важно чтоб ребенку было удобно, слишком большие или маленькие, давящие сапожки – не годятся.