

Прогулка на свежем воздухе необходима для ребенка: основные аргументы

1. Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления иммунитета, самым простым и верным средством закаливания ребенка, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых.

2. Прогулка способствует повышению у ребенка аппетита и улучшению сна. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются.

3. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность.

4. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость.

Поэтому гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Титовец Т.Е., канд. пед. наук, доцент