




*Рекомендации для
родителей детского сада
«Прогулка зимой - это
здорово!»*

*Все мамы знают – ребенку
надо побольше гулять! Но
не все точно знают,
почему? А иначе, зачем
некоторые родители
ограничивают время
прогулки?*





Страх, что во время зимней прогулки малыши может подхватить простуду, сковывает нас сильнее, чем лед - реки. Зачастую мамы впадают в крайности и оставляют детей дома, перед компьютером, лишая их возможности подышать свежим морозным воздухом. И абсолютно зря!..





***Сколько должна длиться
зимняя прогулка с
ребенком?***

***С ребенком нужно гулять до
двух раз в день, чтобы в
сумме получилось 2-3 часа на
свежем морозном воздухе.***

***Запомните одну
особенность: сытый ребенок
всегда гуляет охотнее.***


***Поэтому оптимальный
период для прогулки - после
завтрака, обеда или вечернего
перекуса, перед ужином.***



Как обезопасить ребенка от вирусов во время прогулки?

*Самым стерильным считается
воздух при минус 10-ти градусах.
В нем нет микробов, так как все
они попросту замерзают. Чего
нельзя сказать о вирусоносителях
- людях, с которыми неизбежны
встречи в замкнутых
пространствах. Создать барьер и
обезопасить ребёнка от вирусов
можно при помощи специальных
мазей, которые наносят на
слизистую носа перед выходом из
дома*





*Поклонникам народных методов
может помочь вытяжка из
чеснока или хвойное масло. Чтобы
ребенок не отказался бороться с
микробами, превратите действие
в игру. Наденьте на шею малышу
«волшебную» коробочку от
шоколадного яйца и положите
внутри дольку чеснока или ватку,
смоченную каплей эфирного масла.*

*Детям, страдающим
аллергическими реакциями,
данная методика
противопоказана.*





Семейный кодекс здоровья:

- 1. Каждый день начинаем с улыбки.***
- 2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели.***
- 3. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.***
- 4. Не забываем поговорить о зиме.***
- 5. В отпуск и выходные – только вместе!***

***Берегите своих детей,
закаляйте, помните, что
прогулки в любое время года —
всегда хороши, полезны для
здоровья ваших детей и вас
самих!***