



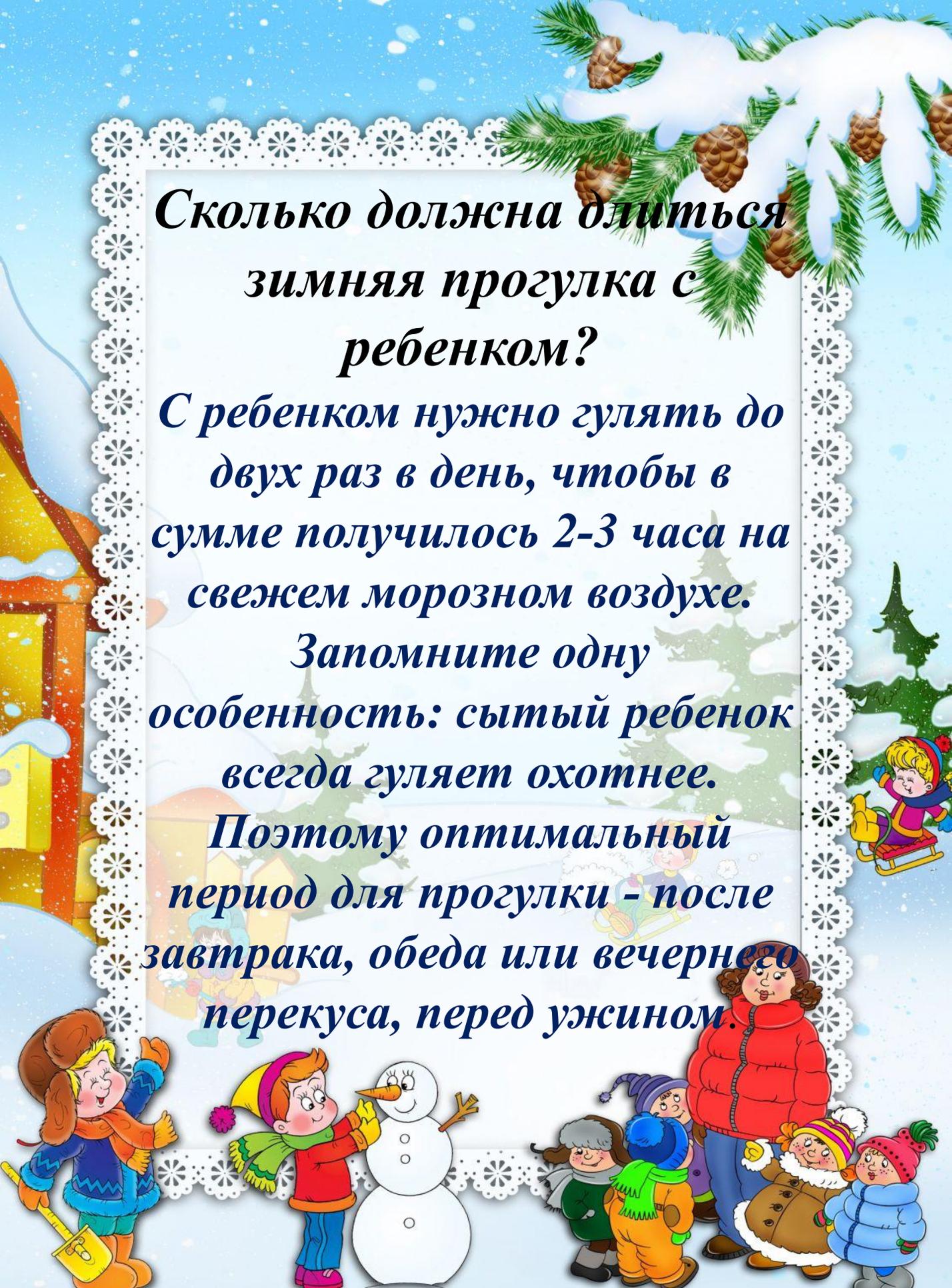
*Рекомендации для  
родителей детского сада  
«Прогулка зимой - это  
здорово!»*

*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!***