

Консультация для родителей «Прогулка против близорукости и лишнего веса. Почему полезно гулять с детьми»

Все знают, как важно гулять с детьми. Прогулки укрепляют иммунную систему, развивают ребенка, положительно влияет на здоровье и умение общаться. Однако родителей волнует множество вопросов, которые касаются этого необходимого для ребенка времяпрепровождения.

Как часто гулять с ребенком?

Врачи советуют выходить на прогулки каждый день, ведь они полезны не только свежим воздухом, но и физической активностью. В частности, специалисты Центра по контролю и профилактике заболеваний рекомендуют дошкольникам энергично двигаться не меньше, чем в течение часа ежедневно. Дома это делать сложнее, чем на улице. Так что прогулка может стать отличной профилактикой ожирения и диабета.

Чем полезны прогулки?

Движение необходимо детскому организму. Малоподвижный ребенок рискует развитием нарушений обмена глюкозы. Научное исследование, в котором участвовали 222 малоподвижных ребенка с избыточным весом, свидетельствует, что 40-минутная физическая активность снижает вес и улучшает обмен глюкозы. Длительные прогулки полезны для профилактики близорукости – они помогают также бороться с этим недугом.

При какой погоде не стоит гулять?

Здесь важен здравый смысл. К нежелательным последствиям могут привести как прогулки в жару, так и в мороз. Организм ребенка не может оперативно регулировать температуру с помощью потоотделения в жару – поэтому быстро перегревается. По этой причине в жаркие дни лучше гулять с ребенком утром или вечером, когда температура на улице не выше 35°C.

Помимо этого, в знойную погоду можно получить солнечные ожоги, которые чреваты риском развития онкологии. Солнцезащитное средство не может спасти от теплового удара.

В мороз есть риск переохладиться. При этом стоит иметь в виду, что обморожение открытых участков кожи возможно при любой температуре ниже 0°C. Мелкие капли воды в мороз превращаются в кристаллики льда и могут травмировать нежную кожу малыша.

Если ветер сильный и температура -10°C – вы рискуете обморозить тонкую кожу ребенка.

Что будет, если гулять не каждый день?

Ничего опасного нет, если вы гуляете с ребенком не ежедневно. В некоторых регионах России погода и вовсе не всегда располагает к прогулкам. Гулять хорошо, когда детям на улице комфортно. В другое время важно поддерживать его физическую активность дома.

Что делать, если ребенок не хочет гулять?

Главное — не заменять прогулку просмотром телевизора или компьютерными играми. Можно либо занять его чем-то активным дома, либо пойти на хитрость, предложив поделаться что-нибудь неинтересное. Тогда малышу, возможно, захочется гулять — ведь на улице веселее.

Заменит ли ежедневную прогулку открытое окно дома?

Нет. Прогулки предполагают движение и аэробную нагрузку, этого добиться дома непросто. Так что стоит стараться гулять как можно чаще.