

**Консультация для родителей:**  
**«Маленькие секреты осенних прогулок»**

**Выполнила:** воспитатель МБДОУ д/с 64  
Политова Нина Григорьевна  
Сентябрь, 2023г.

**Прогулки на свежем воздухе** – это не просто прихоть, это необходимость для нашего организма и часто даже лекарство. Увы, но современные детки рождаются с гипоксией, в той или иной степени. А как по-другому, если большую часть своего времени мы, мамы, проводим в офисе, транспорте и других помещениях, но никак не в парках, лесу или у водоемов. В лучшем случае наша **прогулка** – это время от дома до работы и обратно. Если позволяет расстояние. Сумасшедший ритм жизни – отсюда и наличие гипоксии у плода. А ведь свежий воздух – это как успокоительное для нашего мозга. Кстати, психологи рекомендуют малышам, которые начинают капризничать и нервничать, выводить на свежий воздух на **прогулку** – и от капризов отвлечет, и польза будет.

**Правильно подобранный маршрут для прогулки** магазинами с закупкой провианта не в счет, хорошая компания и одежда по сезону – вот залог отличного времяпрепровождения во время **прогулок**. Чем чаще малыш будет на свежем воздухе, тем крепче будет его иммунная система. Именно поэтому врачи и рекомендуют гулять в любую погоду. Нет, конечно, в дождь и метель не до **прогулок** – **это понятно**. Ведь промерзший ребенок, с мокрыми ногами и отмороженным носом, точно здоровее не станет. А вот пойти погулять после дождя или когда метель уляжется – милое дело!

На календаре – **осень**. Однако в каждом регионе она своя: у кого-то еще +20, а где-то снег почти по колено. Поэтому, выбираем правильно уличную экипировку и вперед, за здоровьем на **прогулку**! Кстати, правильно одеться необходимо не только ребенку, но и маме. И, даже, если на улице мелкая морось – все равно можно пойти **прогуляться**. Резиновые сапожки, дождевик, в **прогулочной** сумке термос с вкусным, теплым чаем или какао, печенье и зерна для птиц – вы готовы к **прогулке на все сто!**

**Гуляем, но меру знаем.**

**Осенняя погода коварна** : вроде бы и солнышко светит, но тепло уже не то, чувствуется похолодание. А вот, как раз, длительное пребывание на холоде ослабляет иммунную систему ребенка. И если малыш говорит, что ему уже холодно, не стоит игнорировать его слова. А пока вы будете идти домой, предложите ему растереть ладошки, чтобы кровь быстрее поступала к конечностям.

Вообще, детки редко отказываются от возможности лишней раз **прогуляться**, но бывает и наоборот – ни за что не хотят идти гулять. Ну интереснее ему в компании своих игрушек, мультфильмов, книг и даже компьютера... Если вы будете произносить в слух, что за окном мерзкая и противная погода – вряд ли малыш захочет после таких слов идти гулять. И хоть на улице сыро и пасмурно - не сидеть же дома теперь? С учетом того, что сезон **осенних** дождей может быть продолжительным. И тогда на помощь придет мотивация. Предложите ему пойти в парк и собрать подручный материал для гербария, покормить птиц, порисовать цветными мелками на асфальте. Словом, фантазируйте, чтобы увлечь малыша **прогулкой на свежем воздухе**.

**Если промокли ноги.**

«Дождик, дождик, кап-кап-кап

Мокрые дорожки.

Нам нельзя идти гулять – мы промочим ножки»

Поскольку **осенью** погода переменчива и прохладна, то промолив ноги нужно срочно идти домой, и применять меры, чтобы не заболеть. Нужно набрать в тазик воду, до 40 градусов температурой, чтобы малышу было комфортно парить ножки в ней, добавьте соли (*соль поможет воде подольше держать тепло*). Если горчичный порошок ребенок переносит нормально – можно добавить и его. После, обязательно наденьте теплые носочки и приготовьте малышу чай. Теплый, но не горячий! Он может быть с малиновым или **смородиновым** вареньем – карапуз точно не откажется от него. Нет аллергии на мед – пусть будет чай с медом. Мокрые ножки – это своего рода стресс для организма, а вот своевременная реакция на него – это опыт для иммунитета, то есть один из этапов закаливания.

**Как вести себя на прогулке в холодное время** : бегаем или играем в спокойные игры?

Вот такая дилемма: активные игры – риск вспотеть и простудиться. А ведь ребенку нужно двигаться, бегать, прыгать – кислород таким образом усваивается лучше, сердечно-сосудистая и

дыхательная системы тренируются. Малыш получает возможность выплеснуть излишнюю энергию во время активных игр на улице, а значит и снимает излишнее напряжение, а это гарантия крепкого сна и отменного аппетита.

И как тут быть? Совет самый простой: не кутайте малыша в сто одежек, одевайте его по принципу ваше количество одежды минус один. Даже если вам кажется, что на улице зябко, малышу, бегающему как ветер по площадке точно не холодно, в отличие от вас, стоящей без движения. Натуральные ткани, удобный покрой и ваш контроль – вот залог того, что кроха не взмокнет в первые минуты **прогулки**.

Если малыш все же вспотел – нужно застегнуть плотнее верхнюю одежду, чтобы холодный ветер не попадал ни на шею и ни в коем случае на грудную клетку со спинкой и срочно домой, переодеваться. Думаю, что чашка теплого чая и ванночка для ножек лишними не будут.

### **Спорт и малыш.**

Ребенок, который занимается спортом, гораздо крепче и устойчивее к заболеваниям. Начинать приобщение к спортивным нагрузкам нужно постепенно, работая на увеличение с учетом возможностей малыша и его возраста. Излишние нагрузки *«изнашивают»* иммунную систему, а значит и его сопротивляемость вирусам понижается. Поэтому, если ребенок сильно устал после занятий, а вы поедете домой в маршрутке, в которой кто-то из пассажиров с простудой, будьте готовы к тому, что малыш вероятнее всего простынет.

Если так получилось, что ребенок на занятии выложился на все сто – обеспечьте ему безопасные условия на несколько часов после тренировки, хотя бы в течение двух часов, чтобы понизить риск заболеваний. Идеальный вариант – после тренировки пройтись домой пешком или в личном автомобиле доехать до дома. Посещение общественных мест после такого занятия – вероятный риск заболеть.

### **Идеальные места для прогулок на пользу ребенку.**

Парки, уютные детские площадки вдали от проезжей части – вот те самые идеальные места, где **прогулка** будет только на пользу. Если рядом нет таких мест – может быть придворовая территория сада или школы подойдет, конечно, если вас туда пустят. Ищите такие места, где нет усиленного движения общественного транспорта, зато есть вода, хвойные деревья. **Прогулки** после дождя очень полезны, ведь именно сейчас воздух насыщен озоном, а вот всевозможные аллергены *«прибиты»* дождем к земле.

### **Как правильно закаляться дома. Советы от врачей.**

Идеально гулять с ребенком по 2-3 часа в день, разделив это время на две **прогулки** : утром и вечером, перед сном.

Процесс закаливания можно начинать с обливания ступней водой, на градус ниже той, в которой ребенок обычно купается. Постепенно, температура для обливания понижается, а площадь тела – увеличивается. Очень важно начинать процесс укрепления иммунитета, когда ребенок абсолютно здоров!

Не закрывайте все окна в доме наглухо, даже если за окном прохладное время года. Ставьте на режим *«зимнего проветривания»*, если боитесь переохлаждений. Спать нужно в прохладной комнате, при температуре 16-18 градусов. Оденьте ребенку теплую пижамку, но обеспечьте доступ свежего воздуха на всю ночь или во время дневного сна.

Ходьба босиком – отличное средство для закаливания. И начинать лучше летом, когда есть возможность побегать босыми ножками по траве, песочку. С наступлением прохлады, дома, не отказывайтесь от этой привычки. Если полы в доме без подогрева, надевайте носочки, но устраивайте ребенку возможность походить босым по специальному массажному коврику, наберите в тазик песочек или морскую гальку – пусть топчется в свое удовольствие босиком.

Приучайте пить прохладные напитки. Пусть это будут соки, компоты и прочее комнатной температуры. Горлышко тоже нужно закалять. Научите ребенка пить прохладные напитки небольшими глотками.

Ну, и, конечно же, зарядка. Без нее никуда! Пусть она войдет в привычку в вашем доме: 10-15 минут для растяжки в комнате со свежим воздухом после подъема. Так вы и взбодритесь на весь день, и сделаете еще один шаг навстречу крепкому иммунитету.