

Консультация для родителей. *Прогулки на свежем воздухе как профилактика гриппа*



Зима – период повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом. Чтобы оградить себя от данных болезней, необходимо укреплять иммунитет. В этом помогут правильное питание, полноценный и здоровый сон и отдых, физическая активность, а также умение противостоять стрессам. Что касается здорового отдыха, то нет ничего лучше, чем прогулка на свежем воздухе. Насыщенный кислородом и в меру ионизированный воздух оказывает благоприятное воздействие на ребенка и укрепляет его здоровье. Зимой в воздухе более высокая концентрация кислорода, и он более ионизирован. Повышенное содержание кислорода способствует улучшению кровообращения в организме, снижая тем самым риск развития различного рода заболеваний, в том числе и гриппа. Кроме кислородного насыщения тканей, происходит полноценная физиологическая стимуляция организма в целом. Прогулка на свежем воздухе – это отличный антидепрессант. Гуляя, можно насладиться красотой пейзажей, отвлечься от проблем. К тому же организм насыщается вышеупомянутыми отрицательными ионами, которые нельзя получить в достаточном количестве в закрытых помещениях. Их нехватка приводит к снижению сопротивляемости организма к воздействиям внешней среды и к хронической усталости. Хорошее время для прогулки – утром или вечером перед сном. Начинать следует с 5- 10 минут. Идти спокойным шагом, дышать глубоко и равномерно. Постепенно можно увеличивать время прогулки. При этом следует тщательно выбирать одежду. Она должна быть удобной, теплой и легкой. Нужно, чтобы в одежде было не холодно, но и не жарко. Совершая ежедневные прогулки на свежем воздухе, вы улучшаете состояние здоровья.