

Занятия на открытом воздухе в любое время года приносят пользу. Это способствует:

- укреплению опорно-двигательный аппарат;
- активизации процесса кровообращения, за счет чего каждая клетка лучше насыщается кислородом;
- повышению выносливости и работоспособности;
- нормализации психоэмоционального фона;
- улучшению работы головного мозга.

Что касается бега на улице зимой, польза его дополнительно заключается в следующем:

- Организм становится намного устойчивее к простудным заболеваниям, что обусловлено его постепенным привыканием к холодному воздуху. Происходит закаливание организма естественным способом, благодаря чему улучшается работа большинства систем. После пробежки надолго сохраняется бодрость и хорошее самочувствие.

Как правильно одеть ребенка на прогулку зимой:

1. Нательное белье ребенка обязательно должно быть из натуральной ткани.
2. Если ребенок очень активный, или планируется поход в магазин, где ребенок может вспотеть, то вместо хлопкового или шерстяного белья лучше надеть специальное термобелье. Оно делается из синтетических волокон (микрофибра) и вопреки распространенному предубеждению лучше «греет» за счет того, что быстро отводит лишнюю влагу от поверхности кожи наружу и не дает ребенку простудиться.
3. Нет необходимости надевать несколько кофт и свитеров. Если мороз не сильный, то достаточно хлопковой водолазки и флисовой кофты. На более холодное время вместо флиса можно надеть шерстяной свитер.
4. Верхняя одежда должна быть легкой и достаточно просторной. Очень удобно одевать штаны-комбинезон и куртку. Из наполнителей большой популярностью пользуются холлофайбер и тинсулейт. Натуральный пух сложнее в уходе, а тяжелые овчинные комбинезоны очень сковывают движения.
5. Шапка может быть шерстяная вязаная, или из двойного флиса. Такие шапки и согреют и защитят от ветра. Очень теплые шапки-шлемы пригодятся только для прогулок в сильные морозы.
6. Не стоит закрывать шарфом нос и рот. Холодный воздух ребенку

не повредит, а наоборот поможет закалить организм.

7. Чтобы руки всегда были в тепле, приобретите непромокаемые варежки. Они теплее, чем перчатки и не промокнут от снега.

8. Обувь должна быть непромокаемой. Промокшие ботинки чаще всего становятся причиной простуды