



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА С РЕБЁНКОМ.

Прогулки и активные игры зимой для ребёнка - это прекрасная возможность новых развлечений на открытом воздухе, замечательный способ оздоровления и повышения сопротивляемости организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

Зимний активный отдых чрезвычайно полезен для детей и взрослых, так как морозный воздух гораздо более насыщен кислородом, чем в знойное лето, очищается за счёт снега, а при минусовой температуре активность болезнетворных бактерий минимальна, поэтому воздух становится практически стерильным.

Минимальное рекомендуемое педиатрами время прогулок зимой не менее 1,5 часов в день, и чтобы оно принесло пользу для детей, родителям нужно знать и выполнять рекомендации медицинских специалистов.