**Консультация для родителей «Роль свежего**

**воздуха в жизни вашего ребенка»**

В наше время не многие родители задумываются о том, насколько важен для

ребенка свежий воздух.

Большинство родителей, которые водят ребенка в детский сад, считают, что не обязательно гулять с ним в выходные, лучше посидеть дома, отдохнуть и поиграть, посадить ребенка за телефон или компьютер, ведь в детском саду дети гуляют достаточно в течение недели. Но эти родители не задумываются о том, насколько важен для детей свежий воздух. К тому же, комната, в которой находится ребенок, должна постоянно проветриваться, ведь там скапливается очень много микробов и пыли.

При хорошей погоде форточка может быть открытой круглые сутки. Особенно тщательно проветривают комнату на ночь.

Воздух в комнате, где находится ребенок, должен быть не только свежим, но и чистым. Домашняя пыль — враг ребенка. Она не только засоряет легкие малыша, но и содержит большое количество микроорганизмов, которые оседают на пылинках. Среди них немало болезнетворных.

Ребенок достаточное время должен бывать на открытом воздухе. Только очень низкая температура воздуха может являться препятствием для прогулок с детьми.

Стоит отметить, что больной ребенок нуждается в прогулке больше, чем

здоровый. Повышенная температура тела не является противопоказанием к

прогулке. Наоборот, свежий прохладный воздух — необходимая составная часть лечебных мероприятий.

К тому же, на прогулке ребенок может побегать, попрыгать, поиграть и так далее. Это то, чего не сделаешь дома. Но ведь физическое развитие так же очень важно для ребенка.

На данную тему можно говорить и писать бесконечно. Но невозможно найти ни одной причины, чтобы лишать ребенка свежего воздуха, прогулок и развлечений на улице.

**Уважаемые родители, не ленитесь гулять со своим ребенком! Свежий воздух**

**очень важен для ребенка!**