

## Вред и польза любимого детского развлечения (Ах, эта замечательная лужа!)

Дети очень любят бегать по лужам, а родители чаще всего высказываются против такого развлечения. Чем опасны лужи и почему малыши обожают в них плескаться? На наши вопросы отвечают психологи и врач-педиатр.

### **Мамы — против, папы — за**

В большинстве случаев видео с участием детей, весело резвящихся в луже, снимают отцы. При этом некоторые предупреждают чадо: «Только при маме так не делай». Мамы, комментирующие подобные развлечения, ясно дают понять, почему такая форма игры недопустима. Вот лишь некоторые из веских причин: малыш замерзнет в холодной воде, нахватается микробов и испачкает одежду. 20-30 лет назад экология была другая, в лужах не было столько грязи и вредных веществ» .

Доводы пап сводятся к тому, что проводить «заплывы» нужно только в правильной одежде и обуви, недалеко от дома, чтобы быстро переодеться. Стирку испачкавшихся вещей, по мнению пап, можно доверить машинке-автомату, не тратя лишнее время и силы на борьбу с пятнами. Но допускать ребенка в лужу можно при условии, что он будет соблюдать все родительские ЦУ.

Но все-таки, зачем детям шлепать по воде и зачерпывать ее ботинками? Ведь даже совсем небольшая лужица на асфальте вызывает у малыша непреодолимое желание наступить в нее. Психолог «Балтийского Международного Образовательного Центра «ОКНО» Александр Орлов отмечает, что это способ познания природы, взаимодействия с различными веществами и субстанциями.

**Чем вредна лужа?** С точки зрения родителей, самый большой вред здоровью могут нанести микробы и грязь, без которой не обходится ни одно купание в луже. Спорить с этим фактом сложно, поэтому если уж где-то и плескаться в лужах, так это на даче, вдали от замусоренной жилой местности. Но если объяснить ребенку, что ходить по луже можно, а валяться в ней — нет, то это развлечение вполне может стать полезным.

Второй фактор — переохлаждение и неизбежность простудных заболеваний. Но и на эту проблему даже педиатры смотрят оптимистично. *«Не думаю, что найдутся педиатры, которые запретят ребенку проверять глубину луж, однако и тут есть некоторые особенности, — комментирует врач-педиатр, аллерголог-иммунолог Анна Шуляева. — Если ваш ребенок выбежит на улицу в промокающей обуви или резиновых сапогах, но без теплой подкладки, в февральскую или мартовскую оттепель, он обязательно промочит ноги, а при двухчасовой прогулке, конечно, простудится. Поэтому, во-первых, нужно ответственно подойти в подбору обуви, во-вторых, бегать по лужам только в конце прогулки по дороге домой, в третьих — закаляться (ежедневно снижать на градус температуру воды для купания) и проводить сезонную витаминотерапию. Если малыш все-таки промочил ноги, то дома он должен принять теплый*

душ, надеть носки и промыть нос соевым раствором. Это поможет спастись от болезни».

### Подбираем правильную обувь



Резиновые сапоги

Если вы с малышом идете на прогулку, заранее зная, что по пути встретятся лужи, которые захочется измерить, позаботьтесь о непромокаемой обуви. Идеальный вариант — резиновые сапоги. Но в них ребенок легко замерзнет.

*«Резина или ПВХ — холодный материал, поэтому стоит выбирать модели с утепленными вставками, Она подойдет для ношения при +5..+7°C. Текстильная подкладка согреет только при +10... +12°C, а с мехом внутри сапожки можно носить и при нуле градусов. Но надевать «резинки» постоянно нельзя, они подходят только для коротких прогулок на даче или, например, из садика домой».*

Но даже если резиновых сапог нет, можно обработать специальной водоотталкивающей пропиткой любые другие ботинки, в которых предстоит «покорять океаны». Кроме того, при покупке обуви на сырой сезон стоит обратить внимание на то, из какой кожи она сделана. Гидрофобный материал позволит постоянно находиться в воде от 60 до 180 минут до того, как сапоги насквозь промокнут.

### Устанавливаем границы дозволенного

Взрослым кажется очевидным, почему бегать по лужам нельзя, но малыш о причинах не задумывается. *«Ребенку нужны правила, они помогают ему сориентироваться в мире, где у него еще очень мало опыта, — отмечает педагог-психолог детского англо-русского сада Kids' Estate Екатерина Синицына. — Он еще не понимает, почему от промоченных ног можно заболеть или откуда берется чистая одежда и зачем вообще ходить в чистой одежде. Эти простые вещи важно ему объяснить, и договориться о том, что в лужу нельзя заходить в нарядной одежде и в ботинках, нельзя бегать, если рядом люди, которых можно обрызгать (так малыши научатся замечать мнения и чувства людей вокруг), зато в прогулочной одежде и резиновых сапогах можно бегать по лужам, сколько угодно».*

Родители должны осознать, что между обычным запретом и установлением правил поведения огромная разница. В первом случае малыш просто обижается, считает, что его нарочно ограничивают, не дают играть — развитие и познание мира останавливается. Объяснение причин ограничений, наоборот, дает ребенку дополнительные сведения об окружающем мире и способствует обучению.

*«В таких случаях важно грамотно запретить ребенку нежелательное поведение, чтобы не подавлять естественное развитие и не навредить детско-родительским отношениям, — комментирует ситуацию психолог «Балтийского Международного Образовательного Центра «ОКНО» Александр Орлов. — Можно порекомендовать взрослым признать желания и чувства ребенка («тебе нравится бегать по лужам»), затем коротко и четко объяснить, что именно запрещается («но сейчас в лужу заходить нельзя») и обязательно предложить альтернативное действие, на которое ребенок может направить свою активность («ты можешь побегать по траве» и «завтра мы наденем подходящую одежду и обувь, и ты сможешь поиграть в воде»)).»*

Но разрешая малышу «мерить лужи», стоит помнить, что это увлечение может закончиться трагически. Зафиксировано уже несколько случаев, когда из-за невнимательности и равнодушия родителей дети тонули в водоемах, образовавшихся после дождя. На неровном дне может оказаться ямка, наступив в которую, ребенок просто захлебнется или испугается неожиданного провала и не сможет выбраться. Поэтому всегда помните, что опасны не столько сами по себе забеги по лужам, сколько невнимание к ним со стороны родителей.

По материалам сайта <https://letidor.ru/zdorove/po-luzham-vred-i-polza-lyubimogo-detskogo-razvlecheniya.htm>

