

Консультация для родителей «Прогулка - это важно!»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно, как можно больше гулять на свежем воздухе. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они благотворно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. Во время пребывания на свежем воздухе очищаются легкие и благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Пребывание детей на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, что способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение и для физического развития. На прогулке с детьми можно поиграть в подвижные игры, дать возможность ребенку выполнить физические упражнения в силу своего возраста, что укрепить мышцы рук, ног и т. д. Прогулка является средством закаливания детского организма, способствует повышению иммунитета, выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность удовлетворить свои потребности в движении, которые выполняются в играх, в физических упражнениях, трудовых процессах. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Они наблюдают за происходящим вокруг них и узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Прогулка развивает наблюдательность и воображение детей.

Хорошо и правильно организованная прогулка дает возможность вырасти ребенку здоровым, а сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений, питательных веществ.

Длительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее четырех часов. Но в разные сезоны года она может изменяться, даже в холодное время года она не должна быть отменена.

Большинству родителей кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет и пытаются всячески отменить прогулку с ребенком. Но не стоит этого делать!

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Пусть Вас не пугает ни ветер, ни дождь, ни холод и даже жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало простудных заболеваний при первом же ветре и всего прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать

ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не надевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Плюсы прогулки:

- + **повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;**
- + **содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;**
- + **формирует здоровье, сберегающее и укрепляющее двигательное поведение;**
- + **формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;**
- + **идет ускоренное развитие речи через движение;**
- + **воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;**
- + **развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.**

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.