



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОГУЛКИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ»

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, а для детей особенно. Ребенку нужно гулять как можно больше.

Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками. Прогулки на свежем воздухе позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние, способствуют профилактике утомления. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. Во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа, положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита (очень часто мы слышим

фразу «Аппетит нагулял»). Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Это первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма. Прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям и вирусам.

Наконец, прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям активно двигаться. Если прогулка хорошо и правильно организована, дети реализуют в ней больше 50% суточной потребности в активных движениях. А вот сокращение времени пребывания на свежем воздухе создает дефицит движений.

Хочется дать вам несколько советов, как одевать ребенка на прогулку, чтобы прогулка приносила исключительно радость:

Перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям. Поэтому одеваем ребенка так, чтобы одежда соответствовала погоде. Летом одежда должна быть из легких натуральных тканей. Не забывайте о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых, поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, можно было что-то снять и если прохладно, то можно надеть кофточку. Не забываем про головные уборы! Одежда не должна стеснять ребенка в движениях, должна быть удобной и практичной.

На все времена года существует очень простая система, называется она «один-два-три». Летом – один слой одежды, весной и осенью - два, зимой – три слоя.



Плюсы прогулки:

1. Солнечные лучи во время прогулки помогают выработке в организме витамина D, который необходим для полноценного усвоения кальция в организме. Следовательно, прогулки также являются профилактикой рахита.
2. Прогулки улучшают кровообращение в легких, способствуя лучшему снабжению кислородом тканей и органов.
3. Прогулки расширяют кругозор детей.

4. Прогулки способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.

5. Прогулки развивают физические навыки ребенка.

6. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит и сон ребенка.

Чтобы прогулки проходили не скучно и интересно, можно использовать стихи и загадки:

Падал беленький снежок	Кто знает верную примету,
На дорожку прямо	Высоко солнце, значит лето
Мы гулять теперь пойдем,	Если холод, вьюга, тьма
По дорожке с мамой!	И солнце низко, то.... (Зима).

Пусть все снегом замело,
Мы гуляем, нам тепло!

Летят, летят листочки	Желтое солнышко, желтые листья,
Золотые точки.	Желтые склоны, желтые кисти!
С мамочкой гуляем,	Гроздь рябины мы собираем,
Листья собираем!	С папой по парку весело гуляем!

Хорошо в лесу весной	Изучаю я природу
Пахнет свеженькой травой!	Без оглядки на погоду.
На природе отдохнем	Осенью и летом
Сил, здоровья наберем!	Соберу букеты!

Уважаемые родители, гуляйте с детками много и с удовольствием, живите под девизом: ↓



Консультацию подготовила: Сухарева А.В.

г. Ярославль 2024 г.