

## Полезьа зимних прогулок

(консультация для родителей)



Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека и особенно для детей.

Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка.

С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь, во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли.

Благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

**Прогулка** – надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

**Прогулка** – первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма.

Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

**Прогулка** – элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, грудных процессах, разных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях.

### *Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.*

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует. Но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения.

Из наблюдений они 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. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболит. Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникло «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре.



### *Как одевать ребенка на прогулку?*

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. 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. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы

ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, крутить головой.

Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три» - прогулки летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью – двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.



### *Когда гулять нельзя?*

- нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, если болезнь заразна).
- но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению.

*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, в парке, в лесу и на поляне, воле реки, озера или моря.

*Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.*

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре Сичкар О.В.