

Филиал МБДОУ – детского сада «Детство» детский сад № 10

ПРОГУЛКА – ЭТО ВАЖНО!

Консультация для родителей



Подготовила воспитатель: Качилова О.Н.

г. Екатеринбург

ПРОГУЛКА – ЭТО ВАЖНО!

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять

И никаких болезней!



Прогулка является активным отдыхом для ребёнка. На прогулке взрослый может приобщить ребёнка к тайнам живой и неживой природы, рассказать о жизни растений и животных. Прогулка укрепляет здоровье, положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, развивает физически, поднимает настроение.



Прогулка – это обязательный элемент в режиме дня ребёнка. Лучшее время для прогулки – между завтраком и обедом и после дневного сна, до ужина. В холодное время года продолжительность прогулки должна быть два- три часа в день. В тёплый период года прогулка увеличивается до шести часов в день при хорошей погоде.

Прогулка решает задачи нравственного воспитания. Гуляя по улицам родного города (поселка) ребёнок знакомится с достопримечательностями, с трудом взрослых, с транспортом, с правилами дорожного движения.



Не забывайте брать с собой на улицу **велосипед, самокат, мяч**, чтобы ребёнок двигался, бегал. Не препятствуйте общению с другими детьми. **Качели** – замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения.

Чтобы ребёнок получил от прогулки только положительные эмоции надо одевать его по погоде.

Одежда должна быть не только красивой, но и удобной, не должна быть тесной. В жаркую погоду одежда должна быть из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. На голове должна быть панамка, кепка... Весной и осенью верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстёжкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Зимой верхняя одежда должна защищать детей от холода, влаги и ветра, состоять из двух слоев: нижний слой – теплозащитный и верхний слой – ветрозащитный. Варежки желательно должны быть из непромокаемой ткани.

Причиной отказа от прогулки для здорового ребёнка могут быть только проливной дождь, большой мороз с сильным ветром. Чем больше времени ребёнок проводит на открытом воздухе, тем он здоровее.

На прогулке ребёнок играет, много двигается. Учится преодолевать различные препятствия, становится более ловким, смелым, выносливым. У него вырабатываются двигательные умения, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

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.

ПЛЮСЫ ПРОГУЛКИ:

- ✓ способствует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ формирует здоровьесберегающее и здоровьесберегающее двигательное поведение;
- ✓ формирует навыки выполнения основных движений;
- ✓ способствует развитию речи;
- ✓ воспитывает положительное отношение к природе;
- ✓ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

ПРОГУЛКА ДОСТАВЛЯЕТ РЕБЁНКУ БОЛЬШУЮ РАДОСТЬ. ГУЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ И ПОЛУЧАЙТЕ ОТ ПРОГУЛКИ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ!!!