

## Консультация для родителей «Чем полезна прогулка для детей»



Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, **повышения иммунитета**, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день. Идеальным условием будет отдых на даче, там где есть возможность укрыться от дождя и палящего солнца. Еще лучше если рядом есть водоем, а если нет, всегда можно заменить его детским бассейном, в котором так любят плескаться малыши. Здесь вам и развлечение, и занятие, и закаливание.

Особенно полезно пребывание на воздухе маленьким деткам, ведь благодаря солнечному свету организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку **витамина D** в организме. Это лучшее **средство профилактики рахита** у детей.

Также, прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы — это замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка

глазных мышц, и как следствие, укрепление зрения. Очень полезно упражнение на релаксацию, когда можно просто спокойно смотреть вдаль.

Не менее полезны и зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.



А чтобы прогулка прошла весело и с пользой, родители должны знать, **чем занять ребенка на зимней прогулке.**

Конечно, взрослые должны регулировать продолжительность зимней прогулки, следить, чтобы ребенок не переохладился и не перегрелся. Потрогайте шейку малыша со стороны спины. Если она сухая и теплая - все в порядке, если влажная и горячая - ребенку жарко и он вспотел, тогда необходимо идти домой. Если же шейка прохладная - малыш мерзнет и следует утеплить его. Необходимо правильно одевать малыша на прогулку.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Обучаясь различным видам движений, ребенок активно задействует и мыслительные операции, что способствует его психическому развитию. Исследования последних лет доказывают, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее развивается его речь.

Также, на природе ребенок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учиться устанавливать причинно-следственные связи, например, почему снежинка тает на руке. Очень важно научить ребенка видеть красоту окружающей природы,

природных явлений. Все это тоже способствует развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения.

Проведите во время прогулки с детьми развивающие игры на знание времен года, явлений природы, животных, растений.

Помните, правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

