

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Терсюковский детский сад»
641982, Курганская область, Шатровский район,
село Терсюкское, улица Победы, дом 25.
Тел. 8 (35257) 9 – 80 – 50
E-mail: politova.oxana2012@yandex.ru
Официальный сайт Учреждения: <http://tersuk1.ucoz.ru>

«О пользе прогулок с детьми»

В нашем детском саду для родителей (законных представителей) чьи дети, не посещают МКДОУ «Терсюковский детский сад» мы оказываем консультативную помощь по воспитанию и обучению детей на дому.

Приходите к нам, звоните нам - мы будем рады!

Подготовил воспитатель Учреждения Нагаева Г.В.

С. Терсюкское
2017 год

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

Знаете ли вы, что прогулка

- ◆ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- ◆ **содействует закаливанию организма**, профилактике простудных заболеваний;
- ◆ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- ◆ формирует правильные навыки выполнения основных движений: бег, ходьба, прыжки;
- ◆ **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 анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.
- ◆ Во время прогулки ребенок учится общаться со сверстниками.
- ◆ Во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.
- ◆ Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

Вам, наверное, кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период. Но это не так! Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Гуляйте на свежем воздухе в разные сезоны года! Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, а ребенок был активным на улице, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде и как правильно подбирать одежду.

- ✚ Она не должна стеснять движения ребенка, мешать ему прыгать и бегать.
- ✚ Не одевайте на малыша много вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде.
- ✚ Потрогайте шею 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 шея прохладная - малыш мерзнет и следует утеплить его.
- ✚ 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.

Выбирая одежду для прогулки, **ПОМНИТЕ** о том, 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 определить, не замерз ли?

Основной критерий это поведение самого ребенка. Опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. На холод ребенок очень **бурно реагирует: громко кричит, двигается**.

Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо. Ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению).

Когда гулять нельзя?

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

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 дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки или озера. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия. Для развития координации, очень хорошо подходит ребенку велосипед или самокат. Он должен подходить малышу по размеру и возрасту. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка.

Гуляйте и дышите свежим воздухом вместе с детьми.

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.

**"День, проведённый ребёнком без прогулки,
потерян для его здоровья"**

Г.А. Сперанский