

Консультация для родителей

«Польза прогулок на свежем воздухе для детей»



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 городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

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 возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Плюсы прогулки:

повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

формирует здоровое сберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

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 первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.



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