

Консультация для родителей

Польза зимней прогулки.

Прогулка – первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Зимние прогулки чрезвычайно полезны для детского организма, так, как зимний воздух гораздо более насыщен кислородом, чем летний, а при морозной погоде не выживают болезнетворные бактерии, поэтому воздух становится практически стерильным.

Длительное пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ в организме ребёнка, способствует повышению аппетита. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути.

Во время прогулки происходит удовлетворение потребности детей в движении и если прогулка организована правильно, достаточна по длительности, то дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение, же времени пребывания на свежем воздухе создает дефицит движения, что может привести к гиподинамии. Двигательная активность во время прогулки оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Прогулки в зимний период обязательны, и должны быть каждый день в любую погоду, даже короткие 15 – 20 минутные прогулки в неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Прогулки также способствуют и умственному развитию ребёнка. Во время прогулки взрослый, рассказывая ребёнку о живой и не живой природе, расширяет его представления об окружающем. В результате таких прогулок ребенок становится любознательным и наблюдательным.

Существуют ситуации, когда прогулка не возможна:

- ✓ Нельзя гулять, когда ребёнок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна).

В период выздоровления прогулки на свежем воздухе необходимы.

Чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно во время прогулки, одежда не должна стеснять его движения. Одевать детей нужно тепло и легко.

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

Источники:

1. Александрова Г.С, Кобзева Т.Г, Холодова И.А: Организация деятельности детей на прогулке. Учитель 2019
2. Кравченко И.В, Долгова Т.Л: Прогулки в детском саду. Сфера 2019

