



Прогулки на свежем воздухе!

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.

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.

Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей. 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.

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.



Я по улице гуляю,
Свежим воздухом дышу.
Что увидел я, что знаю
Хоть сейчас вам расскажу

На прогулке ребёнок играет, много двигается. Учитесь 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.

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.

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, оставляя неизгладимый след в его сознании. Гуляйте больше со своим ребёнком и получайте от прогулки как можно больше удовольствия!!!

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