Консультация.

 «Роль прогулки для ребёнка»

Подготовила Кочеткова Светлана Сергеевна воспитатель детского сада № 10.

 С. Рудовка.

 2022 г.

 Прогулка в жизни ребёнка занимает важное место. Она имеет оздоровительное значение. Во время прогулки ребёнок познаёт окружающий мир. Прогулки на свежем воздухе позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребёнка.

 В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе лёгкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

 Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

 Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ. Способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ.

 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.

 Прогулка это и элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети организуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создаёт дефицит движений.

 Длительность пребывания на свежем воздухе в разное время сезона меняется. В детском саду дети гуляют 2 раза в день продолжительностью до 4 часов.

 Так же прогулка способствует умственному воспитанию. Вовремя пребывания на прогулке дети получают много новых впечатлений и знания об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах дорожного движения и т. д.

 Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают зависимость. Наблюдения вызывают у детей интерес и ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Всё это развивает наблюдательность, расширяет представление об окружающем, будит мысли и воображения детей.

 На прогулках проводятся индивидуальные работы по развитию движений, подвижные, спортивные, развлечения и физические упражнения.

 Правильное проведение прогулки делает её интересной, способствует радостному настроению и хорошему отдыху.

 Как одевать ребёнка на прогулку?

 Одевать ребёнка нужно по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям.

 Летом одежда должна быть из лёгких натуральных тканей. Ребёнок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Это особенно важно, потому что ребёнок много двигается. Выбирая одежду ориентируйтесь и на том, чтобы ребёнок на прогулке не был стеснён в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать и т.д. головной убор во время прогулок в летний период обязателен, так же как и наличие питья во время прогулки.

 В осенний период используют принцип одежды «два слоя».

 В зимний период ребёнок должен быть одет тепло, но без стеснений в движении.

 В зимнее время прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до – 15 градусов.

 Для детей 5 – 7 лет при температуре до – 22 градусов цельсия. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

В зимнее время очень важно рассказать детям о том, как тяжело птицам находить корм зимой. Как важна для птиц помощь человека. Приучать детей к заботе о братьях наших меньших. Берите с собой на прогулку корм для птиц. Приучайте детей к труду!

 Важно организовать прогулку два раза в день. В первую половину дня - до обеда. И во второй половине дня.

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

 Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Свежий воздух способствует разжижению слизи. На улице ребёнок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту.

 Подведём итог:

 Плюсы прогулки:

 + Повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма.

 + Содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний.

 + Формирует здоровье сберегающее и здоровье укрепляющее двигательное поведение.

 + Формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений.

 + Идёт ускорение развития 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.

 Каждый ребёнок 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 живой и неживой природы. Рассказать о жизни растений и животных. Это можно делать везде и в любое время.

 Гуляйте как можно больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия. И помните: свежий воздух и вода наши лучшие друзья!