

«Роль прогулка в жизни ребенка»

Консультация для родителей.

Васильева Ольга Валентиновна, воспитатель
СП «Детский сад «Василек»

Уважаемые родители!

А вы помните свое детство? Когда не было гаджетов, и мы много времени проводили на улице с друзьями: играли во дворе в стрелки, штандер, салочки, зимой строили крепости, катались на лыжах, санках и т.п. Сейчас большинство детей привязаны к компьютеру и, «гуляют» они тоже там, в своем виртуальном дворе и с виртуальными друзьями.

А ведь всем известно, что прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, к тому же нельзя исключить и ее оздоровительное значение.

Вот основные задачи прогулки: оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста; оптимизировать двигательную активность детей; способствовать познавательно-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей. А что с задачами естественной потребности в движении человека; заряд бодрости и активности; выплеск отрицательной и получении от природы положительной энергии. Как быть с этими задачами?

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все это делают. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Она позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние малыша и взрослого. С помощью прогулки можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным 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 элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях, удовлетворить свои потребности в движении.

В детском саду предусмотрено две прогулки. Зимой длительность прогулки может сокращаться из-за температурных влияний погоды и усиления ветра. Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболит. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период. 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. Не забывайте, что когда ребенок находится на улице с родителями, вы можете менять обстановку (двор, парк, сквер-это расширяет ваши возможности разнообразить прогулку)

Как одевать ребенка на прогулку? Необходимо помнить, чтобы одежда была максимально комфортной, не сковывала движения. Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, 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, водоотталкивающей, чтобы не бежать переодеваться! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой

футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Нельзя гулять!

— 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!

Так, когда же родители могут погулять с ребенком. Например, когда собираетесь идти в магазин, к знакомым, встретиться с кем-то на улице, погулять с домашним питомцем- причин выйти из дома много, не забудьте взять с собой своего ребенка собираясь на улицу. Глоток свежего воздуха будет полезен всем. Даже когда вы забираете ребенка из детского сада, не спешите его заводить сразу домой, дайте ему еще немного побегать, полазать на игровой дворовой площадке. Если вы не хотите, чтобы ребенок промок от снега, выберите дорожку домой подлиннее – наблюдайте за деревьями, небом, домами; читайте вывески; изучайте марки автомобилей; закрепляйте счет, название улицы. Ребенок будет помнить минуты, проведенные с родителями и когда наступит время идти в школу, будет более самостоятелен и ответственен.

Удачной прогулки!