

## Консультация для родителей

Инструктор  
по физическому воспитанию  
МБДОУ №237  
Вакуленко О.Ж.

### «Важность прогулки на свежем воздухе»

Прогулки на свежем воздухе очень важны, особенно для детей. 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 на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита, улучшается обмен веществ. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком нужно в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.



Также, прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы – это замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка глазных мышц, и как следствие,

укрепление зрения.

Немаловажен вопрос о том, как правильно одеть ребенка для прогулки. Самое главное правило – малышу должно быть удобно, поэтому не надевайте на него вещи, стесняющие движения, мешающие ребенку бегать и прыгать. Не старайтесь одеть на малыша как можно больше вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде. Да и от самой прогулки малыш, одетый в сто одежек, не получит никакого удовольствия. Наконец, прогулка – это 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 реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о

правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей