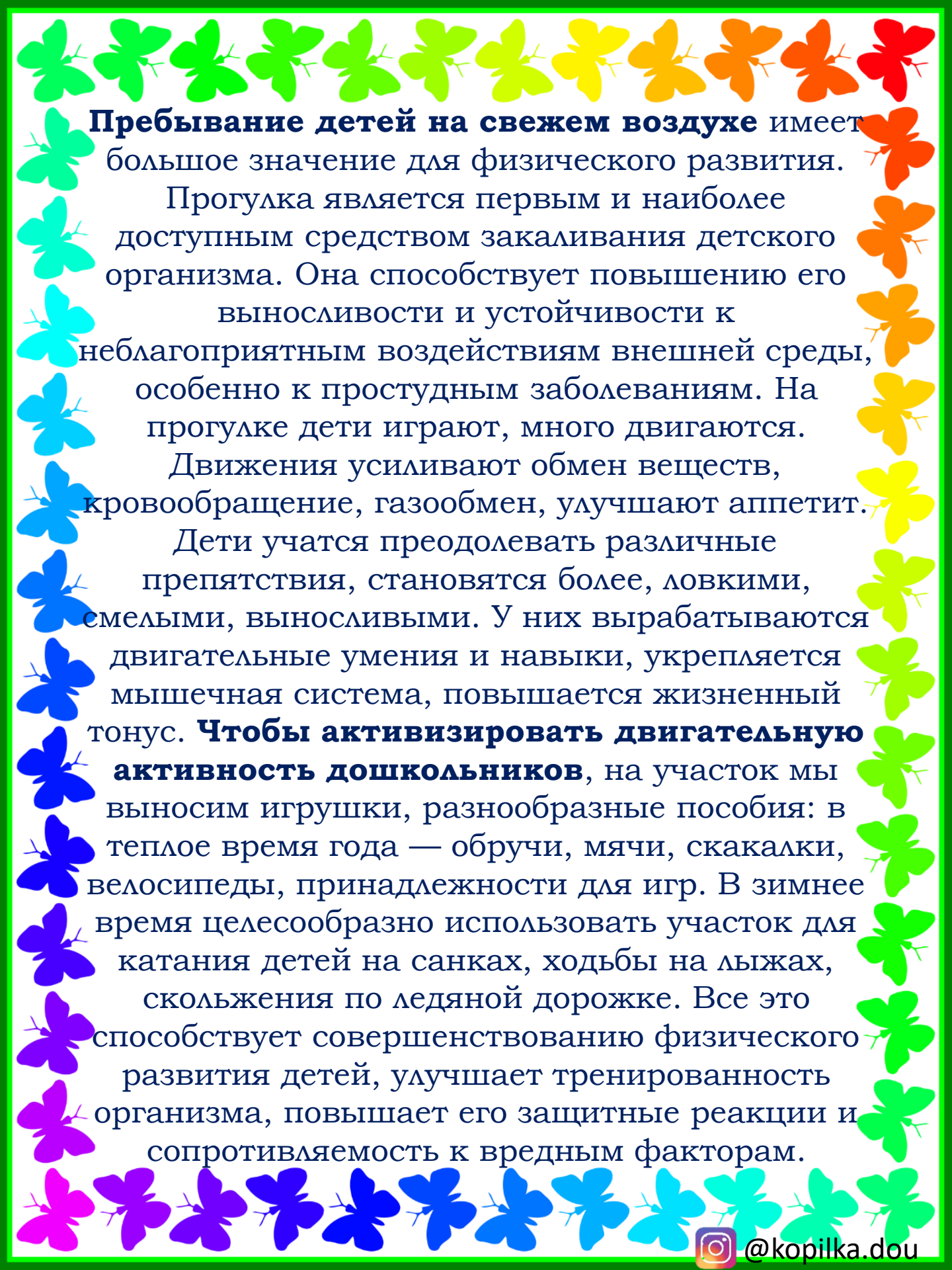


**Консультация
для родителей
«Летняя прогулка
и ее значение для укрепления
здоровья детей»**

– Солнце, солнышко свети,
Мы играть с тобой хотим!





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. На прогулке дети играют, много двигаются.

Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Чтобы активизировать двигательную активность дошкольников, на участок мы выносим игрушки, разнообразные пособия: в теплое время года — обручи, мячи, скакалки, велосипеды, принадлежности для игр. В зимнее время целесообразно использовать участок для катания детей на санках, ходьбы на лыжах, скольжения по ледяной дорожке. Все это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость к вредным факторам.



Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.



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.



Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице. Лучшее время для прогулок с детьми – между завтраком и обедом (2-2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2-2 часа).

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, сильная жара.

Прогулка — важнейший компонент двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребёнка, вносят в копилку детского здоровья особую лепту. Если учесть, что нигде больше ребёнок не чувствует себя так свободно и раскованно, когда можно покричать, подурачиться, выплеснуть отрицательную энергию, поиграть в любимые подвижные игры, можно утверждать, что прогулка – ничем незаменимое комплексное оздоровительное средство.



Как и когда лучше заняться босохождением?

Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве. Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закалывающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок. Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике. Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день. Еще один способ закалки – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.



Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие 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

