

# Консультация для родителей «О пользе прогулок зимой»

Подготовил воспитатель: Шопина М.А.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, особенно, для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. 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 первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Если прогулка хорошо и правильно организована, достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения; подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает мышление, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Дорогие родители, прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, мороз. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре.

## Как одевать ребенка на прогулку?

Знаете ли вы, что существует простая система, отвечающая на данный вопрос круглый год? Называется она «**один - два - три**».

Расшифровывается достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью - двумя, ну а **зимой следует надевать три слоя одежды**.

В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений и крутить головой.

### Когда гулять нельзя?

- ✗ в остром периоде инфекционных болезней, когда высокая температура, слабость, боль.
- ✗ при некоторых, довольно редких болезнях, когда необходим строгий постельный режим (типичный пример – дифтерия, ветрянка).

**Но в период выздоровления гулять можно и нужно!** Свежий прохладный воздух, особенно при болезнях дыхательных путей, способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет часто кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

### Плюсы прогулки:

- ✓ повышает работоспособность растущего организма;
- ✓ содействует закаливанию, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- ✓ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ 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.

Прогулка - это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы - живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных.

**Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия!**

