

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи.

С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.



Итак, это ВАЖНО!!!

! 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, особенно белкового компонента пищи.

! Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

! Прогулка является первым и наиболее доступным средством закачивания детского организма.

! Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



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, в саду, огороде, на даче 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. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. 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.

А еще, прогулка обеспечивает хороший отдых и конечно же создает у детей радостное настроение. Так что гуляйте со своими детьми, это принесет только пользу!



Филиал муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Усть-Грязнухинский детский сад
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
«Веселовский детский сад»
403843, Волгоградская область, Камышинский район, с.Веселово, ул.Степная, 1А Тел.884457-5-35-89 veselovods@mail.ru

Буклет для родителей

«О пользе прогулок с детьми»



2022г.