

Роль прогулки в оздоровлении детей

Консультация для родителей





Прогулка – это одно
из основных
оздоровительных
мероприятий,
направленных на охрану и
укрепление здоровья
детей, полноценное
физическое развитие,
различную двигательную
деятельность детей.

Прогулки позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.



Улучшает кровообращение в легких, способствуя, таким образом лучшему снабжению кислородом тканей и органов. У ребенка улучшается самочувствие.



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. Повышает сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям.

Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости



Солнечные лучи во время прогулки помогают выработке в организме витамина D, который необходим для полноценного усвоения кальция в организме. Следовательно, прогулки также являются профилактикой рахита.



Удовлетворяет естественную биологическую потребность ребенка в движении. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.





Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. Укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.



Прогулки расширяют кругозор ребенка. Способствуют созданию эмоциональной связи между ребенком и родителями.

Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит,
способствует хорошему сну.





Прогулки помогают ребенку социально адаптироваться, получить положительные эмоции.



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.

Требования к одежде детей

Очень важно, чтобы у детей во время прогулки была соответствующая, облегченная одежда. Она позволяет ребенку не бояться испачкаться, смело играть в любимые игры, бегать и прыгать.

В любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;

При колебаниях температуры от $+3$ до -3°C и слабом ветре одежда детей должна состоять из трех слоев, включая белье. Верхняя одежда состоит из утепленной куртки, брюк или гамаш; на ногах утепленные ботинки;

При температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при трех слоях одежды.

При более низких температурах рекомендуется увеличивать количество слоев одежды до четырех или пяти в зависимости от теплозащитных свойств верхней одежды.

В летний период во избежание перегрева детям надевают легкие головные уборы.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

**Презентацию подготовила:
Иженякова С.Н.,
воспитатель МАДОУ д/с № 36 города
Тюмени**