

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «О РОЛИ ПРОГУЛОК В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»

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, как можно больше гулять на свежем воздухе. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они благотворно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. Во время пребывания на свежем воздухе очищаются легкие и благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Пребывание детей на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, что способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение и для физического развития, на прогулке с детьми можно поиграть в подвижные игры, дать возможность ребенку выполнить физические упражнения в силу своего возраста, что укрепить мышцы рук, ног и т. д. Прогулка является средством закаливания детского организма, способствует повышению иммунитета, выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность удовлетворить свои потребности в движении, которые выполняются в играх, в физических упражнениях, трудовых

процессах. 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 и т. д. Они наблюдают за происходящим во круг них и 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. Прогулка развивает наблюдательность и воображение детей.

Хорошо и правильно организованная прогулка дает возможность вырасти ребенку здоровым, а сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений, питательных веществ.

Длительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее четырех часов. Но в разные сезоны года она может изменяться, даже в холодное время года она не должна быть отменена.

Большинству родителей кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет и пытаются всячески отменить прогулку с ребенком. Но не стоит этого делать!

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Пусть Вас не пугает ни ветер, ни дождь, ни холод и даже жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало простудных заболеваний при первом же ветре и всего прочего.