

## Консультация для родителей «Полезь прогулок для детей»

Подготовила:  
Воспитатель  
Махмудова Т.В.

Прогулка играет значительную роль в жизни ребенка. Во время прогулок дети познают окружающий мир, учатся взаимодействовать с ровесниками, а также укрепляют здоровье. Родители осознают, что детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Однако не все понимают, насколько важны прогулки для детей. Они оказывают положительное влияние на здоровье и эмоциональное состояние ребенка, способствуя улучшению общего состояния организма. На свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, что улучшает функции дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка — это надежный способ укрепления здоровья и предотвращения усталости. Свежий воздух благоприятно влияет на обмен веществ, улучшает аппетит и усвоение питательных веществ, особенно белков. Пребывание на улице имеет огромное значение для физического развития детей. Прогулка — это первое и самое доступное средство закаливания детского организма, которое повышает его выносливость и устойчивость к неблагоприятным условиям, особенно к простудным заболеваниям. Кроме того, прогулка — это часть режима дня, позволяющая детям удовлетворить потребность в движении через активные игры, трудовые процессы и физические упражнения. Если прогулка организована правильно и длится достаточно долго, дети могут реализовать до 50% своей суточной потребности в движении. Сокращение времени на свежем воздухе приводит к дефициту активности.

Продолжительность прогулок на свежем воздухе варьируется в зависимости от времени года, но даже в холодную и ненастную погоду они не должны отменяться. В дневных группах предусмотрены две прогулки общей продолжительностью около 4-4,5 часов. Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешены при температуре не ниже  $-15^{\circ}$ , а со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При сильном ветре рекомендуется сокращать время прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра.

Прогулка также способствует умственному развитию. На улице дети получают новые впечатления и знания о мире: о труде взрослых, транспорте, правилах дорожного движения и т. д. Они наблюдают за сезонными изменениями в природе, устанавливая связи между явлениями, что развивает их наблюдательность и воображение.

Прогулки решают не только образовательные, но и оздоровительные задачи.

Педагоги проводят индивидуальную работу по развитию движений, организуют подвижные и спортивные игры, а также физические упражнения. Время отводится и для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разнообразие занятий делает прогулку интересной и привлекательной, обеспечивая хороший отдых и создавая у детей радостное настроение.

Многие считают, что зимой ребенок на прогулке замерзнет и заболеет, связывая простуды с зимними прогулками. Однако прогулки должны быть ежедневными и в любую погоду. Ветер, дождь, холод или жара не должны вас пугать. Ребенок должен привыкать к разным условиям, чтобы в будущем не возникало проблем со здоровьем при первых признаках непогоды.

### Источник:

[https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/09/20/konsultatsiya\\_o\\_progulkah.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/09/20/konsultatsiya_o_progulkah.docx)