

## **«Полезьа прогулки для детей дошкольного возраста»**

Для родителей нет ситуации хуже и неприятнее чем ситуация когда болеет ребенок и в связи с этим часто отказываются от прогулок связывая простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период, в то время как прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Не стоит бояться ветра, дождя, холода или жары. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочих погодных явлений.

Во время прогулки происходит не только познание окружающего мира, но ещё ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Особенно пребывание детей на свежем воздухе имеет значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Не менее полезны и зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, который поступая в организм стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр тренируются различные группы мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила и выносливость.

Правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит малышу здоровье и гармоничное развитие.

Губанова О. В.  
Сименко И. Б.

