

Консультация для родителей «Прогулка и ее роль в развитии ребенка»

Уважаемые родители, я думаю, о значимости прогулки и о её огромной пользе вам говорить не нужно. Все вы прекрасно знаете, что прогулка – это одна из составляющих здорового образа жизни. Чем больше времени ребёнок проводит на свежем воздухе, тем больше пользы он получает и в качестве закаливания, и физического развития, и профилактики против заболеваний.

Но почему же многие родители относятся негативно к прогулкам в детском саду когда погода меняется и становится холодно. Это ведь не чья - то прихоть: выводить ежедневно, в любую погоду детей на прогулку.

В детском учреждении разрабатывается обязательный режим дня на основании «Санитарно - эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях» «Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - перед уходом детей домой.

Из цитаты вы видите, что Сан Пин нам рекомендует в холодную погоду прогулку не отменять, а сокращать.

С чем это связано? Прогулка на свежем воздухе создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, их физического развития, а также положительно влияет на эмоциональное состояние. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит и сон.

Что нужно для того, чтобы прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и – подходящий «наряд»! Нужно уметь правильно одевать детей. Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Существует ещё одна очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью - двумя, ну, а зимой одевают три слоя одежды. И, конечно же, для зимней прогулки нужно взять с собой запасную пару варежек.

Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение - такой результат прогулок понравится всем: и детям, и взрослым. Так что вы тоже, уважаемые родители, не исключайте прогулку из - за того, что, на улице холодно играйте с детьми в любую погоду.

Мне хочется выделить в отдельный список все ПЛЮСЫ прогулки:

1. 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.

2. Прогулки улучшают кровообращение в легких, способствуя таким образом, лучшему снабжению кислородом тканей и органов.

3. Если у ребенка легкий насморк, то прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи, которая должна покинуть организм.

4. Прогулки расширяют кругозор ребенка.

5. Прогулки способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.

6. Они развивают физические навыки ребёнка.

7. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит и сон ребенка.

8. Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.

А мне ещё хочется добавить, что прогулки в ДООУ – это не только закаливание, профилактика заболеваний и развитие физической активности, прогулка в ДООУ - это режимный момент, в котором организована и образовательная деятельность.

Прогулка состоит из следующих частей:

1. Наблюдение (наблюдения за живыми и неживыми объектами природы; за явлениями окружающей действительности) 2.Трудовая деятельность (планируется хозяйственно - бытовой труд, или групповые поручения, коллективный труд).

3. Физкультурно - игровая деятельность (подвижные игры).

4.Дидактические игры.

5. Самостоятельная деятельность детей, где ребёнок познаёт окружающий мир. 6.Индивидуальная работа.

Подвожу итог.

Прогулка для детей - это праздник, с интересными играми, забавами, эстафетами; это миг, в котором фантазия встречается с реальностью; это дар природы, значение которого не переоценить. И только высокое мастерство педагогов в сочетании с творчеством, а главное, конечно, — любовь к детям, делают прогулку удивительной и неповторимой.