

Консультация для родителей

О ПОЛЬЗЕ ПРОГУЛОК С ДЕТЬМИ



Зачастую родители недооценивают пользу прогулки для детей.

Прогулка на воздухе – это лучшее средство укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость.

Прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные – происходит тренировка глазных мышц и как следствие – укрепление зрения, отличное упражнение для профилактики и лечения близорукости.

Прогулка способствует повышению аппетита у ребенка, улучшается обмен веществ. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. При регулярных зимних прогулках улучшается сон, повышается физическая активность организма.

Чтобы малышам было весело, а прогулка принесла пользу, рекомендуем родителям держать в запасе увлекательные развивающие игры – подвижные игры тренируют все мышечные отделы, улучшая реакцию, ребенок становится более сильным, ловким и выносливым. При освоении различных движений активизируются мозговые функции, что положительно влияет на психическое развитие. У подвижных детей развитие речи происходит быстрее.

Особенно полезно пребывание на воздухе маленьким детям – благодаря солнечному свету организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в организме.

Гулять с ребенком следует в любое время года и в любую погоду. Длительность прогулки стоит определять в соответствии с погодными условиями. В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день, не менее полезны и зимние прогулки, морозный воздух больше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность.

По мнению специалистов детские прогулки должны быть:

- не менее двух раз в день (оптимально – утром и вечером);
- на свежем воздухе, а не вдоль загазованной дороги;
- минимум 2 часа – можно в эти часы засчитать и время, которое тратите на дорогу в сад (туда и обратно), если добираетесь пешком, и непосредственно прогулки в детском саду (только убедитесь, что ребенок точно гулял в этот день);
- в удовольствие! для взрослых «неторопливое вышагивание по аллеям парка» – прекрасное времяпрепровождение, а для детей чинное следование за ручку с мамой – обычно мука, от которой они устают гораздо больше, чем от бега, прыжков и лазанья по всем подходящим для этого поверхностям. Ребенок получает бесценный опыт взаимодействия с естественной окружающей средой – ветром, солнцем, дождем и другими факторами. Конечно, соблюдать меры безопасности нужно: глупо оставаться на улице во время грозы и наблюдать молнию, сидя на лавочке.





Конечно, соблюдать меры безопасности нужно: глупо оставаться на улице во время грозы и наблюдать молнию, сидя на лавочке. Однако, только испытав на себе порыв ветра, ливень, палящее июльское солнце, человек по-настоящему познает силу и мощь стихий. Поэтому не стоит прятать ребенка в четырех стенах, если погода не идеальна.

Пребывая в контакте с природой, малыш наблюдает за тем, что его окружает, происходящие процессы, то же таяние снежинки на ладошке или порхание бабочки – учится замечать красоту вокруг. Все это развивает психические процессы: память, восприятие, воображение, внимание.

Прогулка помогает ребенку стать самостоятельнее. Сама обстановка – детская площадка, аллеи парка, спортивное поле – позволяет увеличить физическое расстояние между родителями и детьми. Совсем маленький ребенок будет постоянно проверять дистанцию: отбегать от взрослого и тут же возвращаться. Такая странная игра важна для малыша, ведь в данный момент он учится доверять (взрослый никуда не исчезает, не бросает его), а также проверяет «границы» (контролирует расстояние, то приближаясь, то удаляясь).

Во время прогулок улучшается настроение. Во-первых, помогает солнце – в организме вырабатывается «гормон счастья» (серотонин). Во-вторых, ребенок получает новые впечатления. А если родители еще и приложат немного усилий, то эффект от всего увиденного и услышанного будет в разы больше.

Дорогие родители, надеемся, что перечисленные доводы Вас убедили и Вы сможете найти время для прогулки с ребенком как после работы, так и в выходные.