

**МБДОУ «Детский сад «Радужный» п. Зональная Станция»
Томского района**

**Консультация для родителей
«Прогулки и их значение для развития ребенка»**



*Подготовила:
Карнец Людмила Валерьевна*

**Томск
2021**

*«Прогулка с детьми – это дежавю,
когда забываешь, что ты взрослый».*

Прогулка занимает важное место в жизни, как ребенка, так и взрослого. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, во время прогулки происходит непринуждённое общение с родителями, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше и стараются этому соответствовать. Но качественная прогулка принесет гораздо больше пользы, чем просто долгая.

Плюсы прогулки:

- ✓ Содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Формирует здоровьесберегающее и здоровьесберегающее двигательное поведение;
- ✓ Формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ Идет ускоренное развитие речи через движение, общение со сверстниками;
- ✓ Воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- ✓ Развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Прогулки на свежем воздухе позитивно влияют на физическое и эмоциональное здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. А также прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского и взрослого организма. Во время активных прогулок ребенок становится более выносливым и крепким.

Когда прогулка хорошо и правильно организована, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется, но даже в холодное время или ненастную погоду она не должна быть отменена. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен сталкиваться со всеми погодными явлениями, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре.

На улице можно встретить много незнакомого, интересного и познавательного для ребенка - деревья, падающие с шелестом желтые листья, красивые насекомые, камни-сокровища, другие люди, дети, машины, животные. В это время взрослый может рассказать о многом : о жизни самых различных растений и животных, изменениях в их жизни со сменой времен

года, людях и их профессиях. Эти беседы можно вести везде, в любое время года, они могут отличаться по содержанию и длительности, но их важность сложно переоценить.

Стоит отметить, что на прогулке ребенок перенимает правила поведения на улице, в обществе.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой.

Чем можно заниматься с детьми на улице:

- ✓ Рисовать мелками;
- ✓ Крутить обруч, прыгать на скакалке, играть с мячом;
- ✓ Пускать и ловить мыльные пузыри;
- ✓ Фрисби – летающие тарелки (Бывают, как твердые, так и мягкие)
- ✓ Запускать бумажные самолетики, летающего змея;
- ✓ Кататься на велосипеде, самокате, роликах;
- ✓ Водные пистолеты или снежки;
- ✓ Классики;
- ✓ Прыгать в резиночку;
- ✓ Кольцеброс;
- ✓ Собирать красивые камешки, строить из них башни, украшать ими замки из песка;
- ✓ Придумайте свои игры: «Землекоп», «Строитель», «Кто больше соберет?», «Шпионы»
- ✓ И многие другие...

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия. Фантазируйте, играйте, развивайтесь!!!

