

Консультация для родителей «Роль прогулки для здоровья детей. Одежда и обувь в весенний период»



Большое значение для здоровья ребенка имеет прогулка на свежем воздухе. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

Совместные прогулки с родителями, экскурсии, игры и спортивные развлечения на воздухе укрепляют здоровье детей. Между тем, во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в холодную погоду не

проводятся, а иногда даже в субботние и воскресные дни дети совсем не выходят из дома.

Удобно устраивать вечерние прогулки, которые не требуют длительного времени и всегда привлекают детей. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с папой или мамой, поговорить с ними, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и спят более глубоко.

Для общего физического развития и для закаливания организма очень важна правильная организация самой процедуры прогулки.

Умело подобранная одежда для весенних прогулок — залог здоровья ребенка.

Солнышко пригревает все сильнее, и скоро весна порадует нас еще большим теплом, цветочными и травяными ароматами, щебетанием птиц и свежестью воздуха. Весна по-своему обманчива, она пригреет горячими лучиками солнышка, и мы уже раздеваемся, скидывая теплые одежды и шапки. И как итог — простуды, такие частые именно ранней весной. Итак, давайте подумаем, как одеть ребенка в этот период — ранней весной для прогулок на улице.

Во-первых, если вы собираете ребенка на улицу в весенний день не нужно его сильно кутать, так как зима все-таки уже сдала свои позиции, хоть и не полностью. Некоторые родители ошибочно считают, что маленького ребенка надо тепло одевать. Если одеть ребенка слишком тепло в тесные одежды, он может быстро вспотеть и простудиться. Лучше одеть на прогулку ребенка просто надежно, чтобы одежда его была не жаркой а теплой и обладала защитными свойствами к ветру и дождю. В не зависимости от возраста чрезмерное укутывание, лишняя одежда мешают детям двигаться, не дают возможности участвовать в играх.

Родители обычно покупают демисезонную обувь, которую можно носить и весной, и осенью. А какая должна быть детская обувь на межсезонье? Требования к любой детской обуви - это хорошая фиксация, которая достигается с помощью жесткого задника, правильной системы шнуровки или застежки. Любая застежка, будь то шнуровка или всевозможные липучки и кнопки, должна быть расположена так, чтобы можно было просто и удобно надеть обувь на ребенка. Для межсезонья обувь должна быть утепленной, защищенной от воздействия дождя, снега, грязи.

На **прогулку** ребенок должен быть одет и обут в соответствии с погодными условиями.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. **Оздоровительно** — воспитательное значение **прогулки** не измеримо возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, необходимыми движениями.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания **детей**. Повышается сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми понятиями, представлениями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве.

Подготовила воспитатель Данилевская О.В.
по материалам сайта <https://www.maam.ru>