**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«О ПОЛЬЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!»**

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома.

А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Неизвестная земля

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

**Например:**

Прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Рецепт его «приготовления» совершенно прост. Для этого Вам потребуется:

Прогулка по лесу как физическая активность для взрослых

Во-первых, прогулка по лесу (исходя из самого названия процесса) – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Работающие мышцы ног функционируют: они сдавливают вены нижних конечностей и способствуют продвижению крови к сердцу.

Кроме этого, сама ходьба является неплохим вариантом кардиотренировки. К примеру, известный советский врач-кардиолог В. Метелица утверждал, что у людей, которые тратят на беспрерывные пешеходные прогулки около часа в день, ишемическая болезнь сердца развивается в 5 раз реже, чем у лиц, которые посвящают ходьбе меньше времени.

Как и любая форма физической активности, ходьба также имеет и свой энергетический эквивалент. Вспомните, как нас тянет к обеденному столу после подобного предприятия. Так и хочется съесть что-нибудь вкусненькое и сытное! Если говорить на языке чисел, то человек весом 70 кг тратит около 300 ккал за час пешей прогулки. А гулять Вы будете точно больше, чем час. Красивые пейзажи, шепот деревьев, легкое посвистывание ветра в ушах… Лес зачарует Вас и не выпустит просто так из своих владений. Поэтому, желающие похудеть, берите длительные прогулки по лесу себе на заметку.

**Отдых для глаз**

Во время прогулки по лесу Ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдаленных предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев и перелетные стайки птиц. Это будет настоящим блаженством для Ваших органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера или с черно-белыми страницами книг. Дело в том, что фокусировка глаз на отдаленных предметах приводит к расслаблению цилиарной мышцы и служит средством профилактики близорукости. Кроме этого, зеленый цвет одеяния деревьев расслабляет и действует успокаивающе.

**Свежий и чистый воздух**

Как правило, в любом лесу (даже если это парк в большом городе) воздух намного чище. Дело в том, что деревья не только снабжают его кислородом, но и задерживают на своих листьях пыль и различные промышленные выхлопы. Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишенных многих болезнетворных бактерий. Об этом позаботятся фитонциды – антибактериальные летучие вещества, которые выделяются этими растениями. Именно поэтому все туберкулезные диспансеры, как правило, размещают в сосновых лесах.

Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами. Желаем Вам успехов!