

# «О пользе и необходимости детских прогулок»

Ещё А. С. Пушкин писал о благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе:

Друзья мои! Возьмите посох свой,  
Идите в лес, бродите по долине,  
и в долгу ночь глубокий ваш будет сон.

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны.

Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

## Разберемся, почему для ребенка важно много гулять.

- Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.
- Прогулки - это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а

также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего, иммунную и сердечнососудистую.

- Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.
- В коже, при получении УФ-лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиваться рахит.

➤ Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице - на тех, что расположены вдали.

- Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

## Правильная организация прогулки.

Важно правильно организовать прогулку с ребенком, чтобы в процессе ее не возникло сложностей, и вы со своей крохой могли спокойно ею наслаждаться. Продумайте заранее, какие предметы в соответствии с возрастом крохи могут понадобиться: вода, запасной подгузник, салфетки и так далее.

Выходя за пределы своего дома, малыш видит много новых предметов и явлений,

начинает в самой общей форме познавать социальный мир, в котором живет. Вот

почему прогулка играет огромную роль не только в физическом развитии ребенка, не только удовлетворяет его потребность в движении. Она способствует и его психическому развитию.

Заранее поинтересуйтесь погодой, при **необходимости** возьмите с собой дождевик или сетку от насекомых.

### Сколько, когда и как можно гулять?

Гулять следует практически при любой погоде. Прогулки обеспечивают взаимодействие малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и помогают для укрепления иммунной системы. Польза прогулок для детей неоценима.

Длительность прогулки может быть не ограничена.

Прогулки на улице должны быть активными. Движение способствует стимулированию физического и интеллектуального развития ребенка, а также функционированию его сердечно-сосудистой и иммунной систем.

Родителей порой удивляет, с каким напряженным вниманием ребенок наблюдает за действиями, незнакомых ему людей - маляра, дворника, шофера. Но как иначе мог бы он обогащаться новыми впечатлениями? Такие наблюдения следует поощрять, привлекая его внимание ко всему интересному. А интересны для ребенка самые прозаические, обыденные ситуации:

- стайка воробьев клюет зернышки;
- бойкий голубь купается в лужице;
- кошка, щуря от яркого света зеленые глаза, греется на солнышке;
- люди сажают деревья, асфальтируют дорогу - все ново и занимательно!

Приучайте ребенка замечать происходящие вокруг изменения, наблюдать за явлениями природы. Светит ли сегодня солнышко, идет дождь или дует ветер, холодно или тепло? Обратите на это его внимание, как только вы вышли на улицу - в момент смены обстановки ориентировочные реакции особенно обострены!

Ребенок способен тонко подметить сезонные изменения в природе, рост растений, появление новых цветов на клумбе. Можно через определенные интервалы времени приходить с ним в парк, сад, на огород и смотреть, что здесь изменилось, причем не только рассказывать ему, но и стараться, чтобы говорил он.

Обращаясь с вопросом к ребенку, взрослый побуждает его к мыслительной деятельности, учит «*смотреть и видеть*», «*слушать и слышать*».

Лучше, конечно, выбирать для прогулок зеленые массивы, но иногда можно гулять по улице. Малыша увлекает динамичность окружающего: проезжают грузовые и легковые машины; к остановке подъехал автобус; машина поливает мостовую - асфальт стал блестящим.

Детей, и особенно мальчиков, всегда привлекает техника. Если недалеко от вашего дома есть стройплощадка, можно, встав подальше от стройки, в безопасном, но удобном для обозрения месте, посмотреть, как идет работа. Обратите внимание ребенка на то, как подъемным краном, машиной, самосвалом управляет человек.

Такие прогулки обогатят игру ребенка, которая к концу третьего года становится ролевой. Это значит, что ребенок не просто пытается воспроизвести увиденную

ситуацию, а сам становится «крановщиком», «шофером», «рабочим», изображает конкретных людей, иногда даже называет себя их именами.

Не только явления общественной жизни находят отражение в играх ребенка, а и мир живой природы. Приглядываясь к животным, он использует свои наблюдения для создания образов; изображает скачущего зайчика, летающего воробья, игривого котенка, неуклюжего мишутку. Все это тоже обогащает круг понятий и представлений, способствует всестороннему развитию.

### Как определить, что ребёнок замёрз.

Если ваш малыш ни на что не жалуется, то можно спокойно гулять. Но когда ребенок все же замерз, организуйте активные игры, чтобы он больше двигался и бегал.

Когда малыш немного согреется, его надо одеть потеплее.

А вот при перегреве у малыша появляется чувство жажды, и он станет просить пить.

Хорошо при этом малыша раздеть. Давайте ему пить больше жидкости, например, компот, сок, морс, минеральную воду.

Вывод: Ежедневные **прогулки** для детей дошкольного возраста **могут и должны** быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма

в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина

в крови. Хорошо сочетать **прогулки** со спортивными подвижными играми. Дети должны гулять не мене двух раз в день по 1-2 часа, летом неограниченно.

