**Консультация для родителей**

**«Использование прогулки как средства укрепления здоровья детей».**

Прогулка – это надежное средство укрепления здоровья ребёнка. Пребывание детей на свежем воздухе повышает сопротивляемость организма, оказывает закаливающий эффект, который является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса различных систем организма: нервной, эндокринной, пищеварительной, сердечно - сосудистой, дыхательной. Пребывание детей на свежем воздухе оказывая положительное влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести, являясь надежным средством профилактики утомления.

На прогулке дети много двигаются, что оказывают положительное влияние на физическое развитие ребёнка. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Нельзя допускать длительное нахождение ребёнка в однообразной позе, необходимо переключать их с одного вида деятельности на другой. Разумное чередование на прогулке разнообразной деятельности делает её интересной и привлекательной для ребёнка. Такая прогулка создает у детей радостное настроение, обеспечивает хороший отдых.

При организации игр на прогулке, нужно учитывать индивидуальные особенности детей, так как одни предпочитают спокойные виды игр, другие постоянно находятся в движении. Поэтому игры для ребёнка нужно подбирать в соответствии с его темпераментом и состоянием здоровья. Очень полезны детям игры с природными материалами (песком, снегом, водой) – это одна из форм естественной деятельности ребёнка в природе. Активизировать двигательную активность ребёнка на прогулку помогут крупно габаритные игрушки, машины; в тёплое время года – мячи, велосипеды, а в зимнее время - санки, лыжи, лопатки, вёдра.

Ведущее место на прогулке отводится подвижным играм, которые помогают ребёнку снять умственное и физическое напряжение, воспитываются моральные качества.

Всё это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость к вредным факторам.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Подготовил воспитатель Лузина Н.В.

**Консультация для родителей:**

**«Прогулка в жизни ребёнка!»**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, ***прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.*** Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

***Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.***

***Прогулка*** – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия!

Воспитатель Лузина Н.В.