**Почему ребенку нужно много гулять?**

Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.

Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и иммунной. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.

Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается [рахит](http://www.nedug.ru/desease/%d0%a0%d0%b0%d1%85%d0%b8%d1%82). Прогулки способствуют профилактике близорукости. В помещении взгляд фокусируется только на близко расположенных объектах, а на улице – еще и на далеких, что является отличной профилактикой близорукости.

Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

**Как одеваться?**

 Одевая ребенка на прогулку, необходимо определить температуру комфорта (температуру воздуха с учетом ветра). Количество одежды должно быть умеренным, поскольку [потливость](http://www.nedug.ru/desease/%d0%9f%d0%be%d1%82%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%be%d1%81%d1%82%d1%8c) вызывает простуды чаще, чем [переохлаждение](http://www.nedug.ru/desease/%d0%9f%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%be%d1%85%d0%bb%d0%b0%d0%b6%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5). Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

**Организация прогулки в осенний период.**

Осень грустное, но вместе с тем необычайно красивое своим расцвечиванием в разные краски, время года. Не упустите возможности погулять с ребенком и обратить его внимание на осенние изменения! Жизнь растений и животных подчинена сезонным изменениям природы, которые зависят от значительных колебаний солнечного света и температуры. Все живое хорошо приспособлено к этим изменениям, а потому имеет разные необычные формы и проявления жизнедеятельности, которые, конечно, могут заинтересовать ребёнка, если взрослый обратит на них его внимание, даст небольшие пояснения.

Осенние прогулки позволяют наблюдать с ребёнком красивые разноцветные листья на деревьях и кустарниках, их яркий ковёр на зелёной траве, листопад во время ветра. По опавшим листьям можно ходить, слушать их шуршанье. Ещё интереснее собирать и рассматривать листья: багряные — у клёна, калины и рябины, ярко-жёлтые — у ясеня, липы, тополя. Интересно сравнить их с листьями сирени, которые даже осенью остаются зелёными. Можно собрать букет листьев, прогладить их дома горячим утюгом и поставить в вазу. Можно положить листья между страницами книги или старого журнала и засушить, чтобы потом сделать гербарий или панно.

Во время прогулки вы можете поиграть с ребёнком в подвижную игру на распознавание деревьев и кустарников: «Я буду тебе показывать лист, говорить слова, а ты должен быстренько найти, с какого дерева или куста упал этот лист, подбежать к нему, сказать его название. Если ты сделаешь все правильно, получишь награду (жёлудь, шишку, носик клёна, кисточку рябины)». Взрослый показывает лист и говорит: «Раз, два, три — под это дерево беги!» Или: «Раз, два, три — куст с такими листьями найди!»

Осенью интересно наблюдать за насекомыми — в сентябре они ещё летают, ползают, особенно в солнечные дни. В начале осени, если представится случай, понаблюдайте с ребёнком за порхающей бабочкой, ползающим по цветам шмелём, снующими муравьями. Можно сказать ребёнку: «Сегодня тепло и вокруг много разных насекомых. Скоро будет холоднее, интересно, что тогда с ними будет? Мы с тобой должны понаблюдать, выяснить, как долго они будут летать и ползать». Как только похолодает, и насекомые исчезнут, не забудьте предложить ребёнку поискать жуков, комаров, мух. Может ребёнок и обнаружит кого-то, но обязательно в неподвижном состоянии (оцепенении). Поясните ему, что насекомые активны, когда очень тепло: они летают, ползают, ищут себе пищу, откладывают яички, чтобы вырастить потомство. С наступлением холода все они исчезают — прячутся в опавшие листья, под кору и в трещины деревьев. Именно поэтому улетают в тёплые края насекомоядные птицы (скворцы, грачи, соловьи, дрозды, дикие гуси, журавли и др.), на зиму остаются лишь те птицы, которые могут питаться различной пищей.

В осеннем лесу, если вы взяли ребёнка в поход за грибами, покажите ему, где и как они растут, скажите, как называются, чем различаются съедобные и несъедобные грибы. Не упустите случая полюбоваться мухомором в траве, опятами на пне, обратить внимание ребёнка на особый осенний запах в лесу, показать контраст зелёных елей и багряно-золотистого убора деревьев и кустарников.

Следует привлечь внимание ребёнка к многочисленным паутинкам, которых много в лесу в это время года. Рассмотрите вместе и красивое плетение на кустах и объясните: паук — хищник, он плетёт паутину, чтобы в ней запутались мухи, мошки, комары, которыми он питается. На брюшке у паука железа, из которой он тянет тонкую нить: совьёт паутину и спрячется в щёлке, ждёт, когда она затрясётся (паук соединён с паутиной одной нитью). Это означает, что кто-то попался, можно выходить и расправляться с жертвой. В воздухе тоже летают многочисленные паутинки — это молодые паучки расселяются по округе, чтобы не мешать друг другу.

В лесу в первой половине осени можно увидеть много интересного. Синицы собираются в стайки и в поисках насекомых тщательно обследуют кору и ветки деревьев.  
Конечно же, впечатления от совместных прогулок нужно закреплять. Для этого, можно организовать дома мини-мастерскую по изготовлению игрушек и поделок из природного материала, изостудию, где будут нарисованы различные картины и картинки, которые найдут достойное место, украсят Ваш дом и будут напоминать Вам о приятных моментах, проведенных с Вашим ребенком.

Консультация для родителей на тему :

**«Как гулять с пользой для здоровья.»**