

Консультация для родителей

«Оздоровительный эффект прогулок»

Подготовила: инструктор по физкультуре ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга» Шестакова Т.В.

Прогулка – это важно для всех и для всего! Родители понимают, что ребёнку нужно гулять как можно больше. Каждая мама знает о важности прогулок. Однако не все дети проводят на свежем воздухе достаточное количество времени. Более того, с каждым годом они бывают на улице всё меньше, и проблема уже вызывает озабоченность у врачей. И это не удивительно, ведь дома так много всего интересного: интерактивные игрушки, мультфильмы, компьютерные игры, интернет. В современном мире времени на движения остаётся совсем мало. Педиатры напоминают, что во время прогулки ребёнок развивается физически, психически, интеллектуально и эмоционально. Он познаёт окружающий мир, приобретает социальные навыки, учась играть с другими детьми и выходить из возникающих конфликтов. Ребёнок привыкает к перепадам температур, его организм приспособливается к разным погодным условиям. Свежий воздух способствует оздоровлению дыхательной системы и повышению иммунитета. Во время прогулок на солнце в организме вырабатывается витамин D, при недостатке которого развивается рахит. Кроме того, активные движения на улице «заставляют» работать все органы и системы.

Зимой хорошо, если прогулка длится один час, летом, по возможности, позвольте ребёнку гулять столько, сколько он желает. Общая рекомендация для тёплого времени года – 3-4 часа, которые можно разделить на дообеденную и послеобеденную прогулки.

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. Ведущее место на прогулке отводится подвижным играм, которые помогают ребёнку снять умственное и физическое напряжение, воспитывают моральные качества. 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 прогулке помогут игрушки; в тёплое время года - мячи, велосипеды, а в зимнее время - санки, лыжи, лопатки, вёдра.

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

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям. Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке

значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Как определить, не замерз ли?

- Основной критерий - поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует- громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.
- по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.
- ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению)
- опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» - это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

- Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;
- на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8° ;
- слишком теплая, почти горячая спина и шея;
- очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Когда гулять нельзя?

- Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.
- Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

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.

Почему ребёнок отказывается от прогулок?

Бывает, что дети не хотят гулять, просто категорически отказываются выходить на улицу. Для начала, постарайтесь понять, не является ли причиной этому привязанность вашего ребёнка к различным электронным «игрушкам»: компьютеру, телефону, телевизору. Если это так, то вам придётся ограничить доступ к этим вещам. Иначе может пострадать здоровье вашего ребенка. И возьмите за правило: количество часов, проведённых перед компьютером/телевизором, должно равняться часам прогулки.

Когда эта причина исключена, то ребёнок может отказываться от прогулок, потому что: его обижают сверстники или более старшие дети; время на улице он проводит неинтересно и однообразно.

Как сделать прогулку интересной?

В первую очередь, чтобы прогулка была интересной и плодотворной, расшевелите ребёнка: разрешите ему лазить везде, где это не опасно для жизни. Не ограничивайте деятельность, не запрещайте изучать грязь и лужи. Чтобы не пришлось отстирывать одежду весь вечер, обуейте ребёнка в высокие резиновые сапоги, дайте обломанную веточку, совок с длинной ручкой и широкое ведёрко. И не стоит педантично стряхивать с малыша любую грязинку и капельку – для детей изучение мира важнее, чем их внешний вид. Присоединитесь к игре ребёнка. Разве вы не знали, что родителям тоже позволено дурачиться и ковыряться в грязном месиве, называемом вкусной кашей или очень полезным супчиком? Играя вместе с ребёнком, вы сами будете спокойнее по поводу чистоты одежды и рук, подбросите в игру новые идеи и в итоге станете ближе к своему ребёнку. Это, кроме того, что взрослые люди тоже испытывают нехватку движений, которую вполне можно восполнить во время прогулки с малышом, если не сидеть на лавочке и не болтать с другими взрослыми!

Свободно гуляйте в дождливую погоду. К счастью, сейчас в продаже предлагается разнообразная непромокаемая одежда, как для детей, так и для взрослых. Если родители сами не являются поклонниками прогулок под дождём, выходите на улицу, когда он закончится. После дождя природа заметно меняется, на что можно обратить внимание ребёнка и этим привести его в восторг.

Любознательные родители могут учить вместе с детьми названия встречающихся деревьев, травы, цветов, насекомых. Для этого можно даже сходить в лес. Обращайте внимание на красоту природы – первые листья, цветы, трава, жучки на ней. Это расширит кругозор ребёнка и научит его заботиться о природе и живых существах. У ребёнка будет больше желания выходить на улицу, если его там будет ждать интересная компания. Поощряйте дружбу детей, на прогулке сами знакомьтесь с другими родителями, если возраст и интересы ваших детей совпадают. Кроме того, если у вас есть хобби, приобщайте к нему своих детей. Ну, и старайтесь отдыхать вместе, выбирая активные виды семейного отдыха.

Родители жалуются на загруженность на работе и невозможность гулять с детьми продолжительное время. Но ведь у каждого родителя найдётся хотя бы полчаса на своего ребёнка. От 30 минут на свежем воздухе ребёнок только выиграет.

***Пусть ваши совместные прогулки станут по-настоящему интересными!
Пусть время, проведенное вместе, станет особенным для всей вашей семьи.***