

Консультация для родителей

«Прогулка на свежем воздухе— залог здорового развития ребенка»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Условия современной жизни неумолимо ограничивают двигательную активность не только взрослых, но и детей. Они излишне долго проводят время в малоподвижной позе –рисуют, играют в планшет, смотрят телевизор.

Вот почему так важно, чтобы родители ежедневно заботились о физической активности своих детей, необходимой для их нормального роста и развития. Крепкий, ловкий ребенок жизнерадостен, деятелен, он легче справляется с умственными и физическими нагрузками в детском саду.

Прогулка–наиболее эффективный вид отдыха, позволяющей обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Прогулка – неперемнная составная часть режима дня в детском саду.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 – 6 часов. В периоды бодрствования с детьми проводятся занятия, прогулки; они играют, занимаются другой самостоятельной деятельностью.

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. Прогулка имеет особое оздоровительное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо делать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4- 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Запаздывание прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Прогулка хорошо влияет на формирование физического воспитания детей, укрепление их здоровья, а также на эмоциональное состояние, 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.

Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика – все это вызывает даже у самых маленьких радостные переживания. Особенно важны прогулки для детей в зимнее время. Большое внимание зимой уделяется двигательной активности детей на прогулке, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку. Такая активная деятельность на прогулках требует правильно одевать малыша. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, но не сковывающей движения детей. Воспитатель так продумывает прогулку, чтобы дети не охладились, но и в то же время не перегрелись и не потели, что особенно опасно в зимнее время.

Таким образом, режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведенное для прогулки, должно строго соблюдаться!

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха:

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и так далее – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

Вахитова А.А.