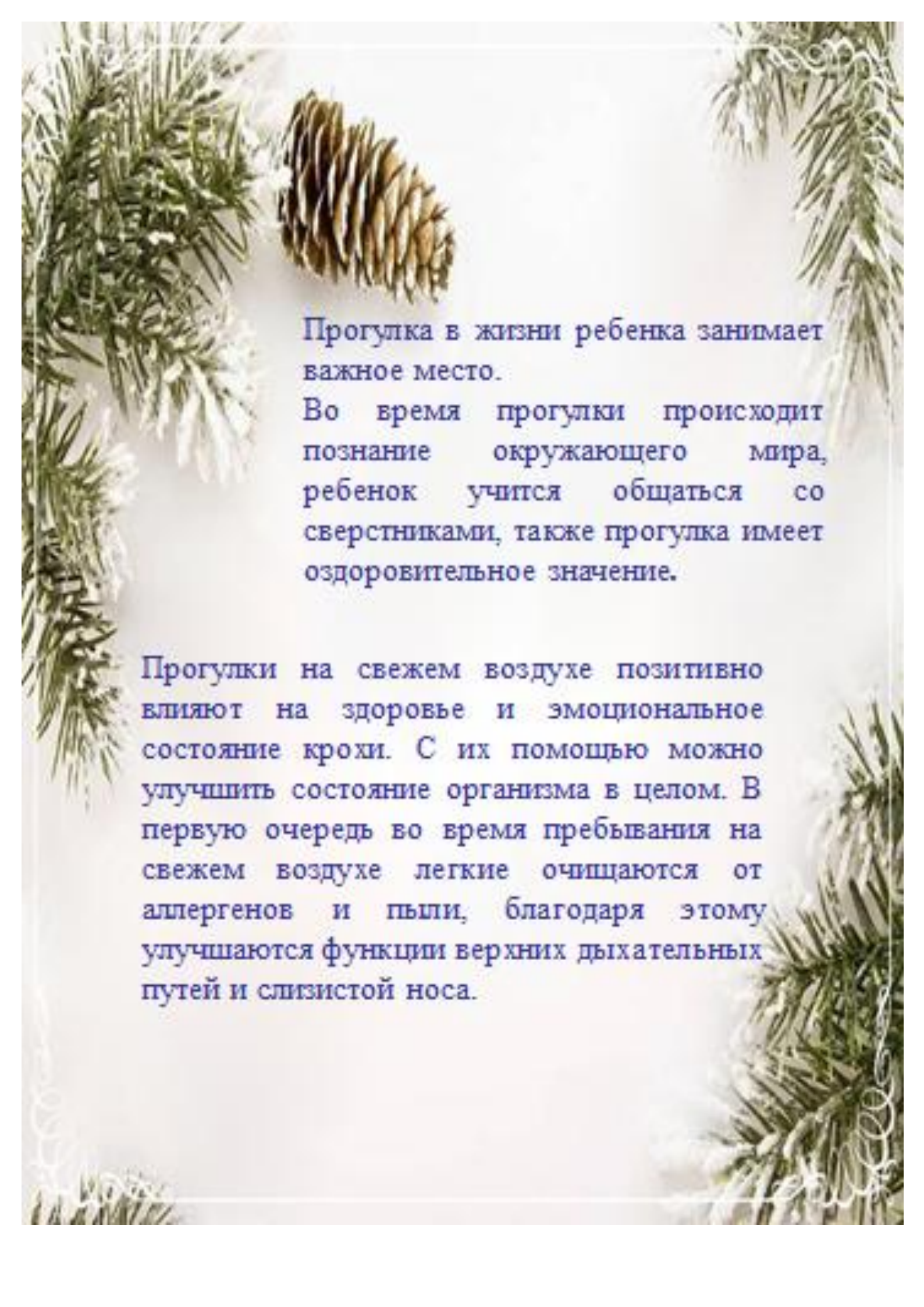


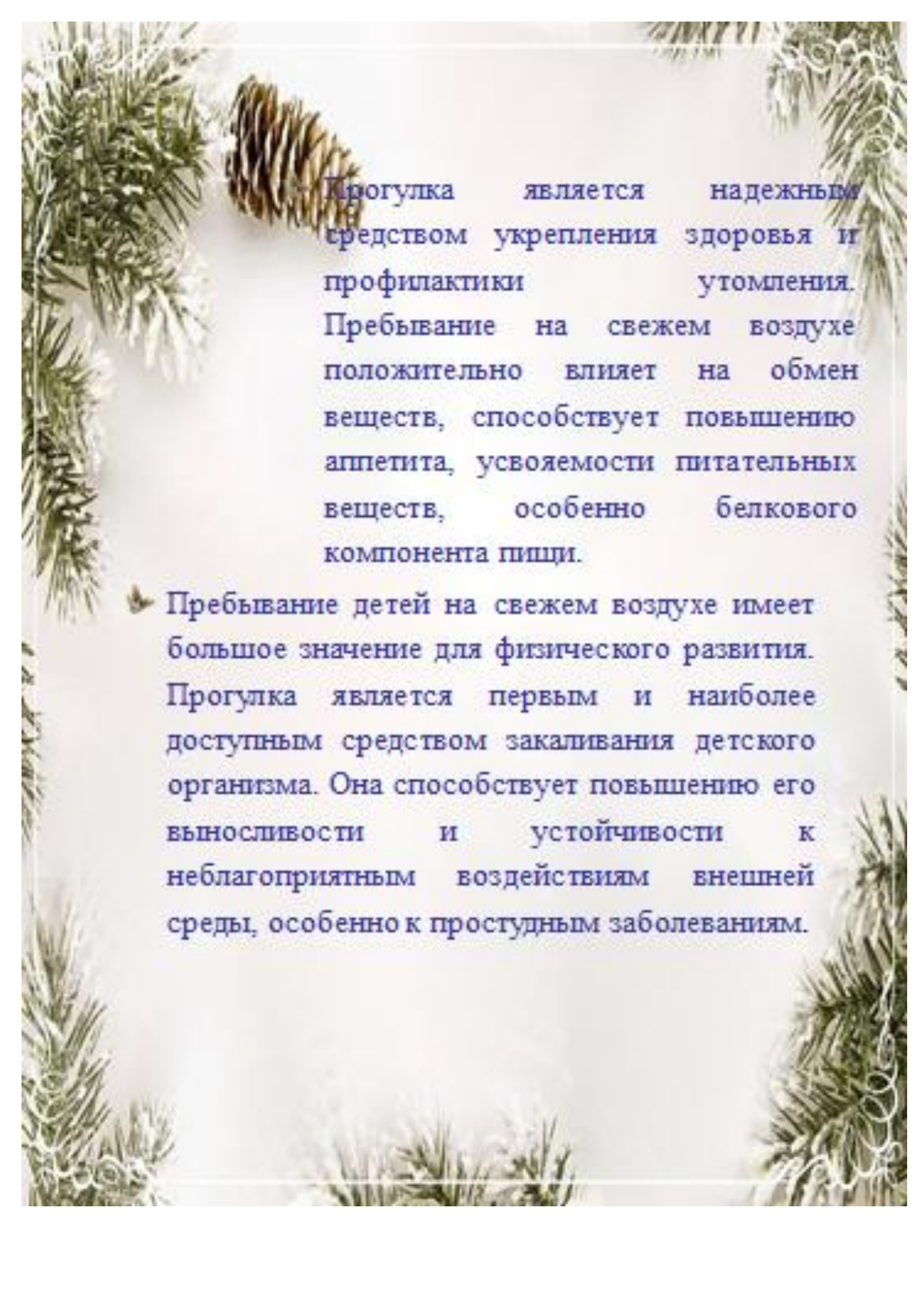
«Значение
прогулок
в развитии
ребёнка»

A decorative background featuring a light beige surface with green pine branches and a single brown pine cone. The pine branches are positioned around the edges of the frame, with some needles clearly visible. The pine cone is located in the upper left quadrant, slightly to the right of the center.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место.

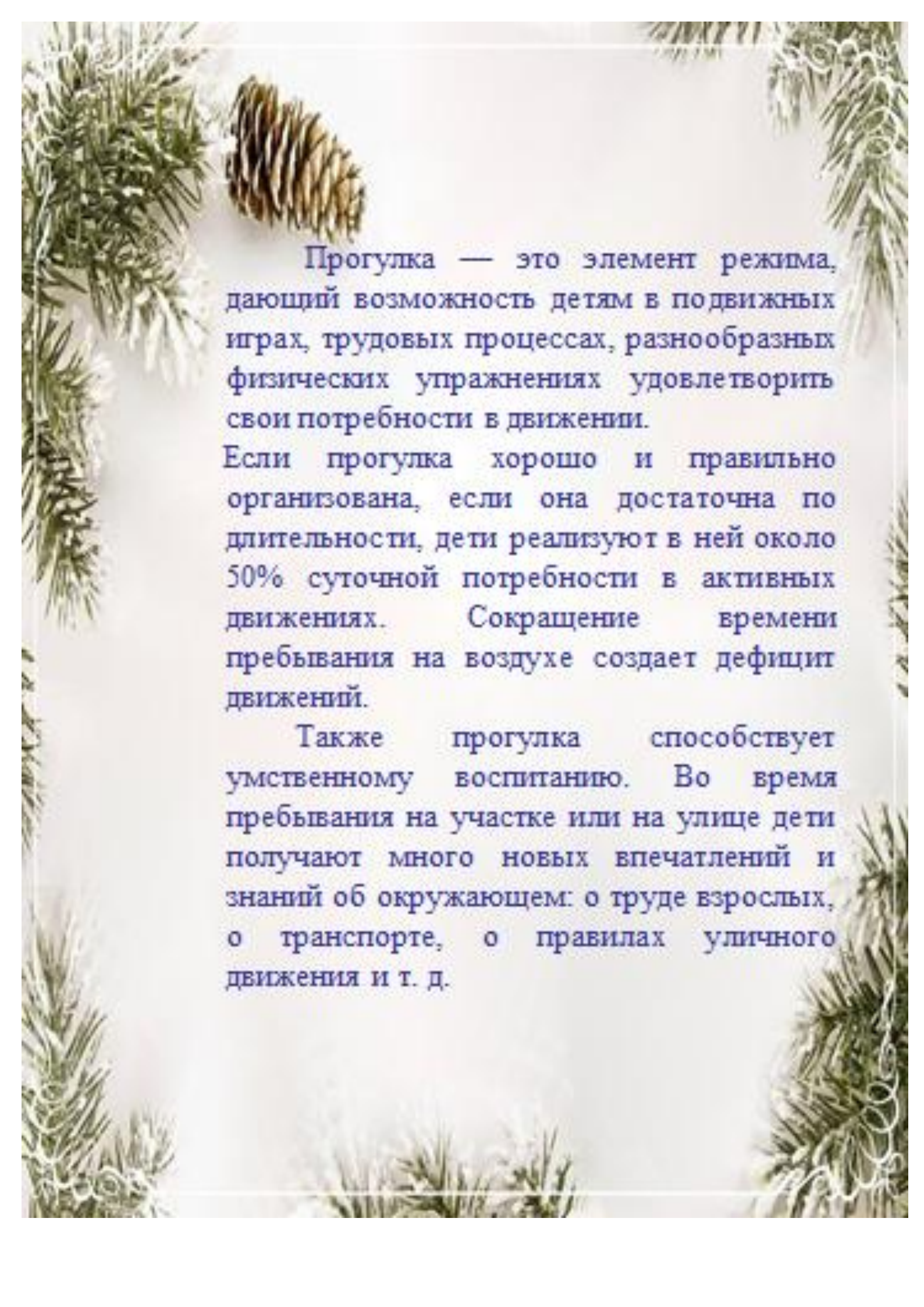
Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки на свежем воздухе позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

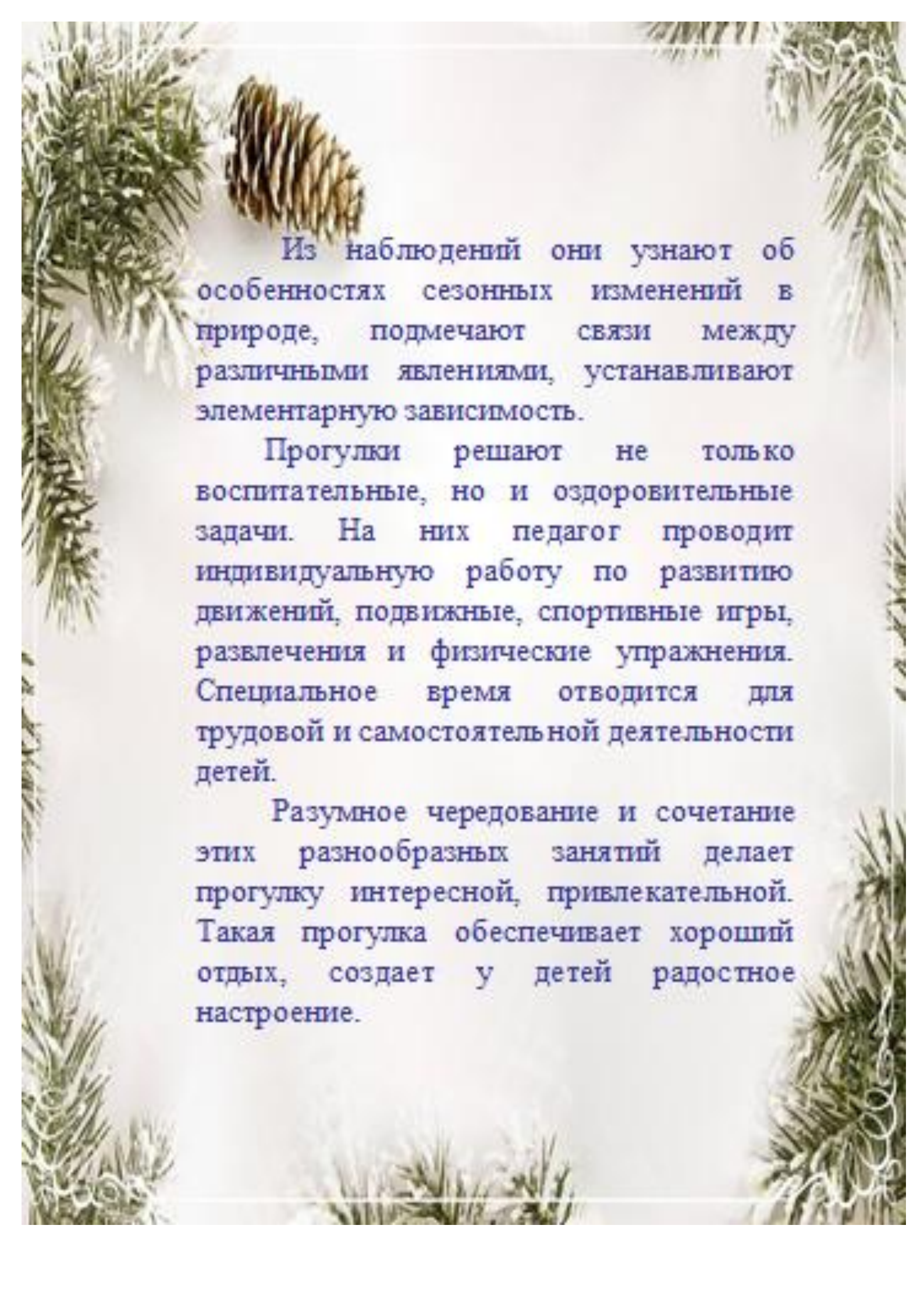
- Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

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.

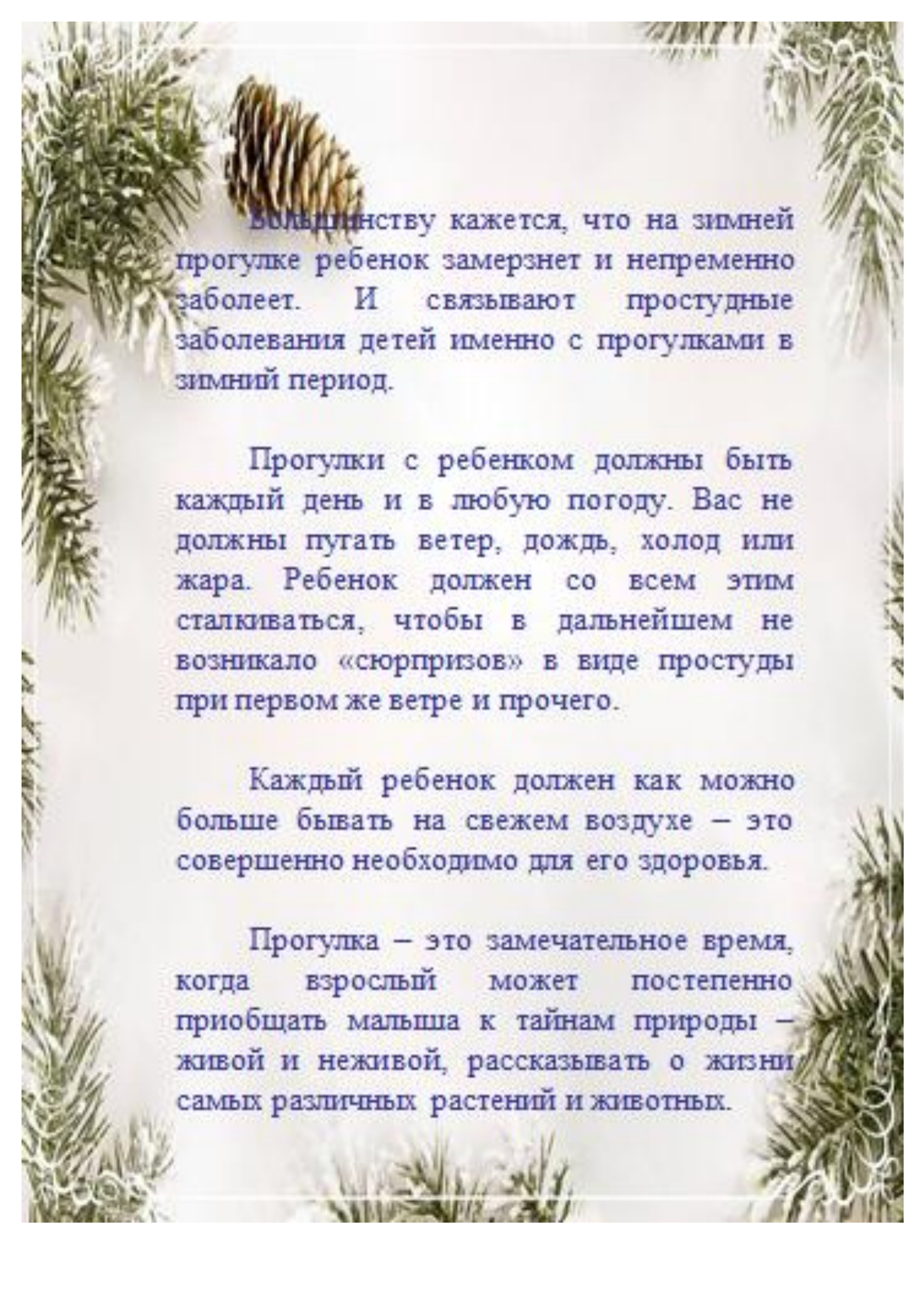
Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д.



Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

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.

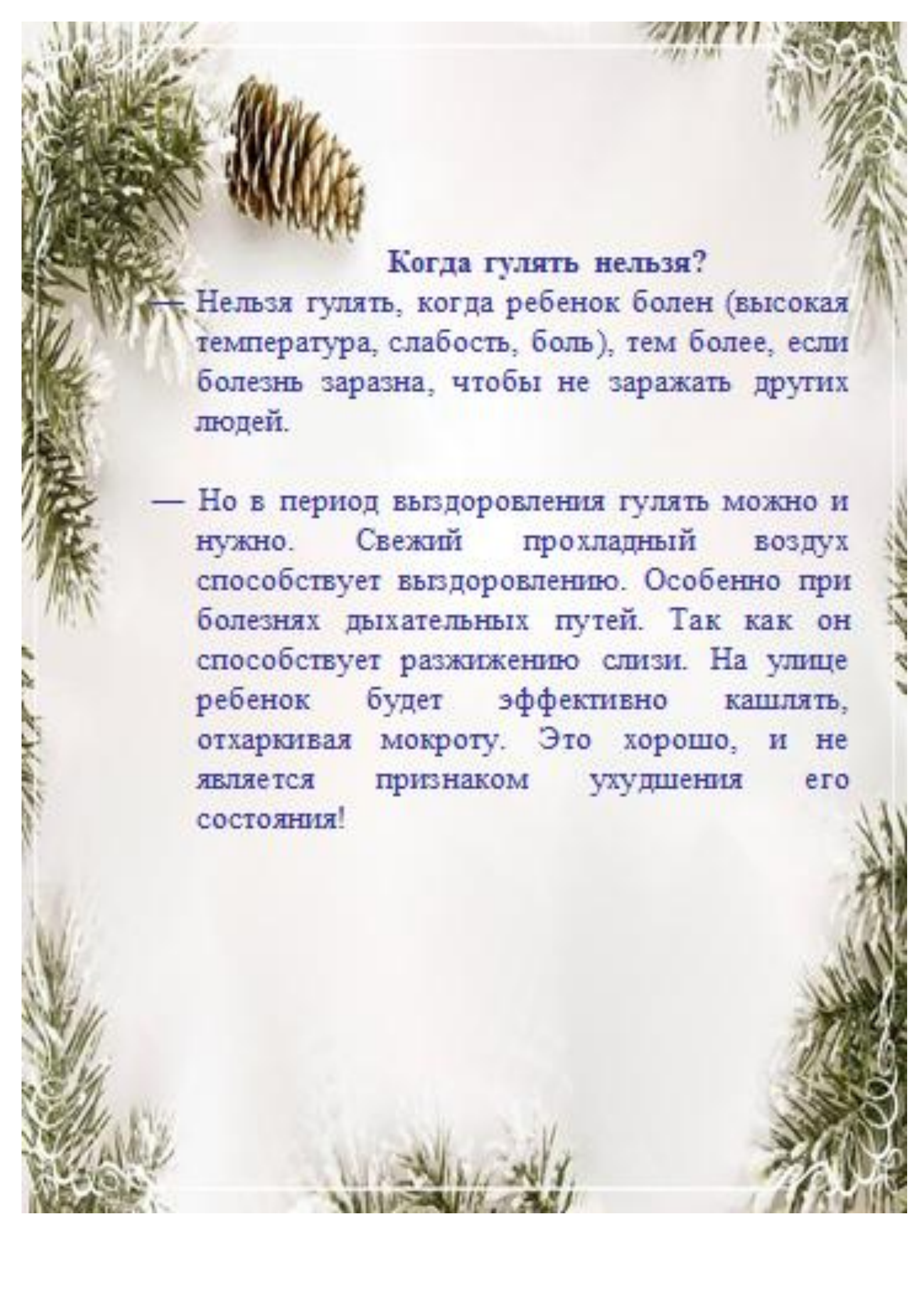


Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболит. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

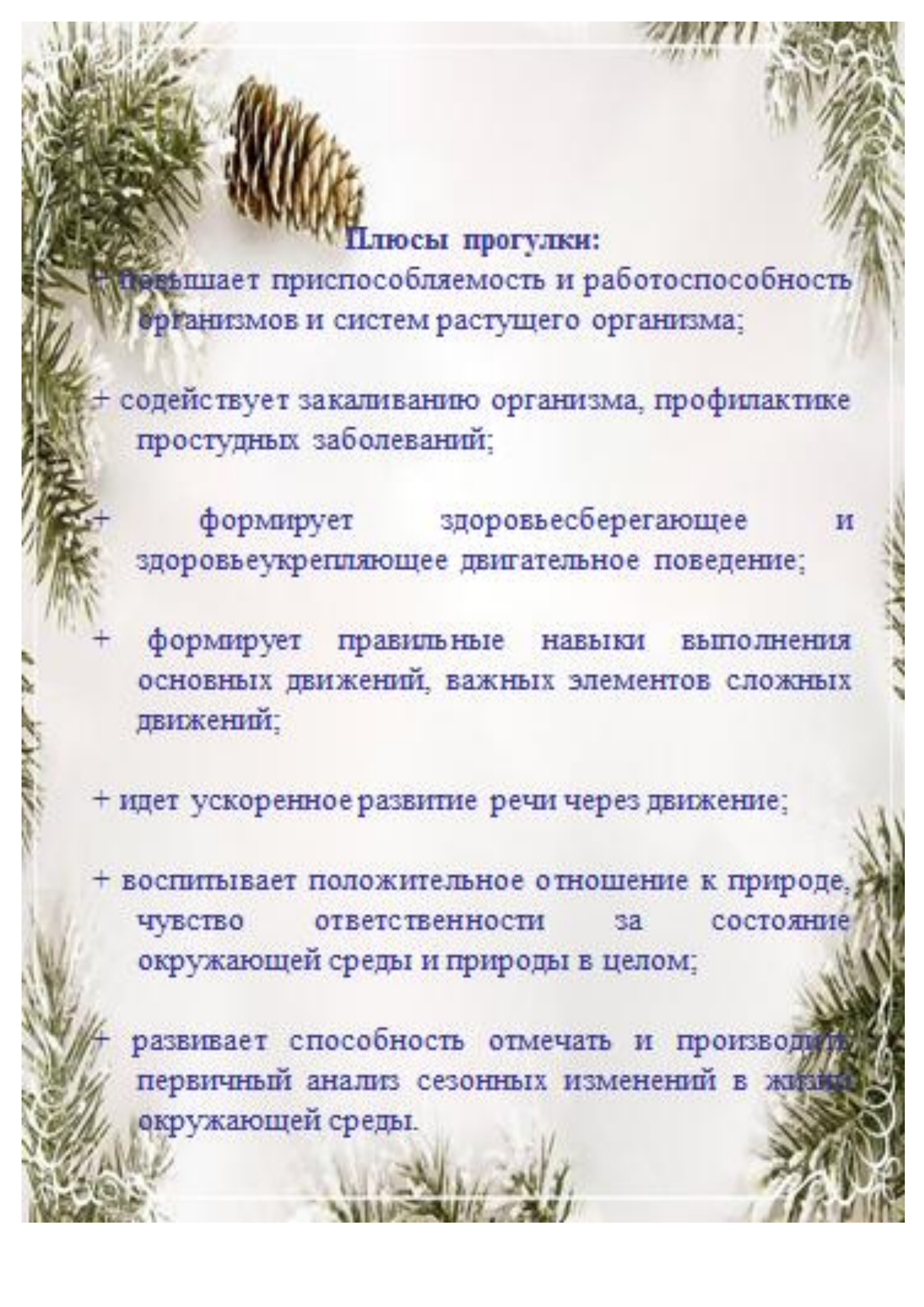
Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья.

Прогулка — это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы — живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных.



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!



Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьесберегающее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.



*Гуляйте больше со своими детьми и
получайте от прогулок как можно
больше удовольствия!*

**На прогулку
выходи
Свежим воздухом
дыши
Только помни при
уходе:
Одеваться по
погоде!**

