

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «КАК СДЕЛАТЬ ПРОГУЛКУ ПОЛЕЗНОЙ»

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 важны для каждого человека, и особенно для детей. Они 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.

Наконец, **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.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена.

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**, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

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.

Дети на **прогулке попадают в среду**, частично знакомую, но меняющуюся в зависимости от разных обстоятельств. Это следует использовать наилучшим образом для всестороннего развития и **воспитания ребенка**.