

Роль прогулок в воспитании здорового ребенка



Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными. Совместные прогулки с родителями, экскурсии, игры и спортивные развлечения на воздухе укрепляют здоровье детей. Между

тем, во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в субботние и воскресные дни дети совсем не выходят из дома.

Очень удобно устраивать вечерние прогулки, которые не требуют длительного времени и всегда привлекают детей. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с папой или мамой, поговорить с ними, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и спят более глубоко.

Для общего физического развития и для закаливания организма очень важна правильная организация самой процедуры прогулки. На прогулку ребенок должен быть одет и обут в соответствии с погодными условиями. Некоторые родители ошибочно считают, что маленького ребенка надо тепло одевать. В не зависимости от возраста чрезмерное укутывание, лишняя одежда мешают детям двигаться, не дают возможности участвовать в играх.

Особенно нужно обратить внимание на то, как одевать ребенка осенью и весной. Осенью не надо торопиться надевать зимнее пальто: сначала ребенок гуляет в осеннем пальто, потом надевают ещё и

Подготовила инструктор по физической культуре Морозова М.В.
МБДОУДС № 4 «Семицветик»

