

## *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 вдвоём 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 ребёнок должен быть одет и обут в соответствии с погодными условиями. Некоторые родители ошибочно считают, что маленького ребёнка 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 ребёнка осенью и весной. Осенью не надо торопиться надевать зимнее пальто: сначала ребёнок гуляет в осеннем пальто, потом надевают ещё и тёплую кофту, свитер и лишь затем зимнюю одежду. Весной же, наоборот, и в изменчивую погоду не следует торопиться с облегчением одежды при первых лучах солнца, это может привести к простудным заболеваниям.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. Оздоровительно-воспитательное значение прогулки не измеримо возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, необходимыми движениями.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребёнка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми понятиями, представлениями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве.