



*Журавлева Марина Владимировна,  
старший воспитатель  
структурного подразделения  
«Детский сад «Звонкие голоса»  
ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска*

## **Консультация для родителей «Прогулка с пользой для здоровья»**



Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше.

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.

Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Не менее полезны и зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Помните, правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить вышеперечисленные задачи. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Варианты игр с детьми на прогулке:

### **Игра «Беги к тому, что назову»**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками).

Изображая машинки, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «А теперь машины поехали к горке!» все машинки едет к горке.

«А теперь к домику!» и т.д. если ребёнок стоит и никуда не бежит, можно ему помочь – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру самостоятельно.

### **Игра «Птичка»**

Дети изображают птичек сидя на корточках. Взрослый поёт:

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко!

Подожди не улетай.

Улетела птичка... Ай!

Как только прозвучат последние слова, ребёнок птичка улетаёт, помахивая крылышками-руками.

Вот несколько примеров зимних игр:

### **Игра «Снежные шары»**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

### **Игра «Кто быстрее?»**

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика, на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Все бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и вас самих!