

Консультация «Роль прогулок для здоровья детей»

Прогулка - это лучшее средство профилактики рахита у детей. Организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в организме. **Прогулка** - это педагогически организованная форма активного отдыха детей. Это занятие на воздухе, то есть за пределами школьного помещения, а значит, в тесном общении с природой, с людьми, друг с другом и воспитателем в иной, более естественной обстановке. Именно на **прогулке** создается уникальная по своим воспитательным возможностям ситуация реальной связи личности ребенка с жизнью в различных ее проявлениях. В этом и состоит главный воспитательный смысл **прогулки**.

Прогулка решает задачи восстановления умственной работоспособности, физического воспитания, расширения кругозора детей, развития их познавательных интересов, воспитания нравственных взаимоотношений, дисциплины в коллективе.

Во время **прогулки** дети через зрительное восприятие знакомятся с окружающим их миром. Мир прекрасного раскрывается для них через наблюдение природы, созидательной деятельности человека, повседневной жизни и поведения людей.

Всё многообразие жизни оставляет в сознании воспитанников неизгладимый след, учит их согласовывать своё поведение с общепринятыми нормами, поэтому очень велико значение **прогулки** и в формировании нравственных качеств детей.

Главная польза **прогулок** на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с **прогулкой** на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные **прогулки** улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление.

Но, к сожалению, существует и другая, не менее многочисленная категория взрослых и детей у которых такое понятие, как "гулять на улице" абсолютно отсутствует.

На самом деле именно регулярные ежедневные **прогулки** на свежем воздухе укрепляют здоровье и закаливают организм, активизируют двигательную деятельность детей и их познавательные возможности.

- **прогулки** рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

Помните, чтобы **прогулка была и в радость**, и на пользу, ребенка нужно правильно одеть. Верхняя одежда и обувь должны соответствовать сезону.

Тогда можно будет смело отправляться гулять не только, когда на улице солнце, но и в снег, и в дождь. Ведь, как известно, у природы нет плохой погоды.

Ведущее место на **прогулке отводится играм**, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать **прогулку** с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду.

Прогулка для ребенка – это спортивная тренировка, ведь на улице можно делать то, что плохо удается дома: бегать, прыгать, упражняться на турниках, лазить по лесенкам и катиться с горок, преодолевая страх высоты, испытывать вестибулярный аппарат на качелях, играть с мячом и многое другое. Любые подвижные игры на улице развивают ребенка физически, тренируют его выносливость, воспитывают характер.

Ребенок получает бесценный опыт взаимодействия с естественной окружающей средой – ветром, солнцем, дождем и другими факторами. Пусть ребенок привыкает к различным погодным условиям, учится оценивать силу природных явлений и выбирать для себя оптимальные действия.

Прогулка помогает ребенку стать самостоятельнее.

Прогулки на свежем воздухе полезны для **здоровья**. И хотя об этом знают все, но не все это соблюдают.

На свежем воздухе очищаются легкие, улучшается работа верхних дыхательных путей, а также сердца и кровеносных сосудов;

восстанавливается после болезни и укрепляется иммунитет;

под действием солнечных лучей в коже вырабатывается витамин D, который содействует нормальному росту и развитию костей и предупреждает рахит.

У детей, которые мало гуляют, близорукость развивается быстрее. Помимо благотворного солнечного света, зрение улучшает и постоянная тренировка, ведь ребенок вынужден фокусировать взгляд на разных объектах, находящихся то далеко, то близко.

Во время прогулок улучшается настроение.

Надеюсь, что перечисленные доводы вас убедили и вы сможете найти время для прогулки со своими детьми!