

МАДОУ «Детский сад №266»

# «Прогулка с детьми в зимний период»



Подготовила: Жабина А.П

Барнаул 2021



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. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. 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.

В зимний период некоторые родители гуляют очень мало с детьми на улице, или вообще не гуляют, считают, что очень холодно и ребёнок может заболеть. Одевают детей слишком тепло, это заблуждение.





Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

*А не замерз ли ребенок?*

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

— В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению).

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

-- Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей).

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!



### *Плюсы прогулки:*

- повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- идет ускоренное развитие речи через движение;
- воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

