**Уважаемые родители!**

**Предлагаю Вам**

**консультацию на тему:**

**Прогулка и её значение для здоровья детей.**

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 устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшается аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки. Укрепляются мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Всё это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания.

Таким образом, прогулка помогает осуществлять задачи всестороннего развития ребёнка.

Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. И, наконец, прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

 Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50 % суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

 Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть меньше 3-4 часов. Режимом дня предусмотрены две прогулки общей продолжительностью около 4 часов.

 Продолжительность прогулки во многом зависит от её организации.

 Разумное чередование подвижных, спортивных игр, развлечений, физических упражнений, наблюдений, труда делают прогулку интересной и привлекательной.

 Во время прогулок следите за реакцией и состоянием детей. Учащенное дыхание и пульс, покраснение лица, усиленное потоотделение, особенно во время подвижных игр, свидетельствует об избыточной нагрузке и нарушении теплового состояния ребёнка. В этом случае уменьшайте интенсивность игры, постепенно её снижая, переключайте на спокойные занятия: малоподвижные игры, наблюдения и др.

 При жалобах детей на холод («замёрзли ноги») нужно их вовлечь в подвижную игру. Побуждать активно двигаться надо и малоподвижных детей.

 Приучайте детей правильно и последовательно одеваться: тёплые носки, штанишки, кофта, пальто, шапка, обувь.

Содержание зимних прогулок очень обогащают коньки, лыжи, санки. Такие разнообразные прогулки способствуют повышению уровня физической подготовленности дошкольников, оказывают закаливающее воздействие на организм. И в заключении нашей консультации

предлагаем вам выучить с детьми это стихотворение.

**Собираемся гулять. Надо шубку одевать.**

**Валенки на ножки, бегать по дорожке.**

**Шапку. Шарфик. Рукавички. Прячем в капюшон косички.**

**Не забудем санки взять. Вот и все! Пора гулять.**

**Свежий воздух малышам нужен и полезен,**

**Группой всей идем гулять - и никаких болезней!**