

Консультация для родителей «Прогулка для здоровья»



Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

В летнее время дети могут находиться на прогулке более 6 часов, а в осеннее и зимнее время - не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми - между завтраком и обедом, после дневного сна, до ужина. В сильные морозы продолжительность прогулок сокращается. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с, проливной дождь.

Время от времени полезно совершать с детьми пешие прогулки для младших дошкольников - до 15-20 минут ходьбы, для старших - до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты.

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

**Подготовила Асанова О.В.,
инструктор по физической культуре**