Консультация для родителей

**«О пользе прогулок с детьми»**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных. Большинство современных детей редко общаются с природой, не соприкасаются с ней, это лишает их возможности познать, почувствовать ее не только глазами, но и другими органами чувств. Общаясь с природой, дети получают психологическую разгрузку, положительный эмоциональный настрой, укрепляют свое здоровье. Природа – это богатейшая кладовая, неоценимая богатством для интеллектуального, речевого развития ребёнка. На прогулке дети учатся общаться со сверстниками, получают эмоциональное удовлетворение при общении с близкими ему людьми.

Прогулка имеет большое значение для физического развития дошкольника, надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. 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. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или 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. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря.

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

Использованы материалы Интернет-сайтов