



Консультация для родителей

«Польза прогулок и экскурсий с детьми для получения разнообразных впечатлений, вызывающих положительные эмоции и ощущения»

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 крохи. 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.

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 отменена.

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.

Особенно много разнообразных впечатлений дети получают летом на даче. На каждом шагу им встречаются домашние животные и птицы, насекомые, пресмыкающиеся и земноводные. Дети знакомятся с различными видами труда взрослых, с жизнью и повадками животных и насекомых (собачка может укусить, козочка и коровка бодаются, оса больно жалит, а бабочки, кузнечики, жучки, лягушки, червячки, букашки не кусаются, их можно брать в руки). Также деткам нравится изучать растения, деревья, кусты, цветы. Если ребенок проведет на даче все лето, можно показать ему, как красиво цветет шиповник, как завязываются ягодки, которые вы осенью соберете, а зимой он будет пить вкусный и полезный отвар из шиповника.



Очень интересны прогулки в лес. На опушке леса в светлой зелени травы наливаются и краснеет земляника. Здесь же, на склоне горы, много красивых цветов. Из них можно сплести венок или сделать букет, принести его домой, поставить в воду. В лесу можно набрать еловых и сосновых шишек, желудей, с которыми так любят играть малыши. Большую радость доставляют детям найденные в лесу грибы.

Много радостных впечатлений получают дети и во время прогулок на пруд, где много воды, где можно наблюдать за купающимися детьми и взрослыми, поупражняться в бросании в воду камешков и щепок и последить за последними, как одни из них тонут, а другие плавают. В пруду можно наловить лягушек и головастика, принести их в банке домой и пустить попрыгать по террасе. Словом, лес, поле, луг, сад, пруд, река — все может послужить хорошими объектами для наблюдений и бесед с детьми.

Не следует запрещать ребенку играть во дворе с другими детьми: ему нужны товарищи, нужна совместная игра. Это будет приучать детей к коллективу, к хорошим взаимоотношениям. Подражая игре других, ребенок внесет большее разнообразие и в свою игру, обогатит ее содержание. 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.

