Почему важны зимние прогулки
Консультации для родителей
Подготовила: Гудимова Л.А.
Февраль 2022

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи. Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и. подходящий наряд!

Свежий воздух

Зимой кислорода в воздухе в полтора раза больше, чем летом, а пыли, спор и семян, вызывающих аллергию, назойливых насекомых – нет. Свежий воздух положительно сказывается на работе всего организма, насыщает клетки мозга кислородом, что способствует повышению умственной активности, работоспособности, выносливости.

Крепкий сон и отличный аппетит

Мягкое закаливание

Вдыхая свежий морозный воздух, ребенок привыкает к контрастным ощущениям в носоглотке – тем самым возрастает иммунитет к простудам и болезням горла.

Знакомство с внешним миром и собой

Во время прогулок ребенок расширяет кругозор, испытывает новые сенсорные ощущения (тепло, холодно, ветрено, светло, темно и т. д.).

Витамин Д

Если на улице солнышко, то – в небольших дозах – малыш получает витамин Д. Прогулку можно считать мероприятием по профилактике рахита, хотя только пребывания на улицей зимой недостаточно для нормальной выработки витамина Д.

Тренировка для глаз

На улице у ребенка больше возможностей смотреть на дальние расстояния, переводить взгляд с объекта на объект, чередовать рассматривание близких и далеких объектов. Тем самым укрепляются глазные мышцы. Можно даже с натяжкой сказать, что уличные прогулки – ранняя профилактика близорукости, но мы так далеко заглядывать не будем.

Элемент режима

Прогулка входит в привычный распорядок дня, а разумное чередование отдыха и активности идет а пользу любому человеку, особенно – маленькому.

Привычка к прогулкам при любой погоде вплоть до взрослого возраста

Желаете детям добра – заложите в них с детства потребность в движении, прогулках, свежем воздухе.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные – только вместе!

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!