

**Консультация для родителей
«Как полезна для здоровья
осенняя прогулка с детьми»**

Подготовил:
Воспитатель Годнева Е.Ю.
1-я квалификационная категория

С наступлением прохлады мы начинаем грустить о лете, окончания которого не могли дожидаться из-за изнуряющей жары. Но у осени есть свои плюсы. Это – красивая пора года, которая располагает к активности из-за понижения температур. Поэтому не торопитесь забираться под одеяло: лучше отправьтесь на прогулку.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. 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.

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. Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости. Дело в том, что при нахождении на улице ребенок постоянно перемещает взгляд с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является своеобразной тренировкой для глаз, укрепляющей зрение малыша.

Также прогулка способствует умственному развитию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем. Прогулки обеспечивают хороший отдых, создают у детей радостное настроение.

Гуляя, ребенок получает множество ярких эмоций и новых впечатлений, с которыми напрямую связано его социальное и интеллектуальное развитие. Наблюдение за природными явлениями, за окружающими предметами, общение с другими детьми и взрослыми – все это составляющие процесса познания мира, а значит и гармоничного развития вашего малыша.

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. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Как одевать ребенка осенью?

Все мамы знают, прогулки очень полезны для здоровья и развития детей раннего возраста. А еще они полезны для нервной системы родителей. Ведь хорошо нагулянные дети и едят, и спят и ведут себя замечательно. Нам, жителям средней полосы России, очень повезло с климатом. Погода не дает нам заскучать от однообразия и позволяет пощеголять в самых разных одеждах. И если с зимой и летом все более или менее понятно, то вопрос как одеть ребенка на прогулку весной или осенью часто заставляет мам поломать голову.

Одеваемся с умом!

Одеть ребенка надо так, чтобы не было мучительно жарко. Замерзнуть ему сложнее, так как почти всем мамам без исключения свойственно излишне кутать родное чадо. Обмен веществ у детей гораздо интенсивнее, чем у взрослых, двигаются они намного больше. Поэтому маме, ориентирующейся на свое ощущение тепла или холода на улице, легко ошибиться и одеть малыша слишком тепло. Но надо себя сдерживать. Потому что перегрев совсем не полезен для детского организма, а зачастую даже и опасен: если малыш вспотеет, он легко может простудиться даже от легкого ветерка. Ориентируйтесь по погоде, обращая внимание не только на фактическую температуру воздуха, но и другие факторы: ветер, влажность. Фактическая и ощущаемая температуры могут очень сильно отличаться. Ориентируйтесь по своему ребенку. Теплообмен и двигательная активность – вещи индивидуальные. Есть детки-печки со встроенным моторчиком, а есть созерцательные философы, зависающие часами в одной луже.