**Консультация для родителей**

**«Прогулка это важно»**

***Подготовила воспитатель:***

***Бенделикова Н.В.***

**Сухой Лог**

**2022 г.**

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, как можно больше гулять на свежем воздухе. Однако не все знают о значении прогулки для детей.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они благотворно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

Во время пребывания на свежем воздухе очищаются легкие и благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Пребывание детей на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, что способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение и для физического развития, на прогулке с детьми можно поиграть в подвижные игры, дать возможность ребенку выполнить физические упражнения в силу своего возраста, что укрепить мышцы рук, ног.  Прогулка является средством закаливания детского организма, способствует повышению иммунитета, выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность удовлетворить свои потребности в движении, которые выполняются в играх, в физических упражнениях, трудовых процессах.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Они наблюдают за происходящим во круг них и 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. Прогулка развивает наблюдательность и воображение детей.

Хорошо и правильно организованная прогулка дает возможность вырасти ребенку здоровым, а сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений, питательных веществ.

Длительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее четырех часов. Но в разные сезоны года она может изменяться, даже в холодное время года она не должна быть отменена.

Большинству родителей кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет и пытаются всячески отменить прогулку с ребенком. Но не стоит этого делать!

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Пусть Вас не пугает ни ветер, ни дождь, ни холод и даже жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало простудных заболеваний при первом же ветре и всего прочего.

***Памятка для родителей***

***«Как одевать ребенка на прогулку?»***

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха.

Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона *(утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках)* наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка *(наклонах, подъемах рук вверх)* поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой *(в зависимости от погоды)* могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия и новых впечатлений.