



## *Беседа*

### *"Прогулка всем нужна – закаляет и развивает нас она"*

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно необходимы детям. Прогулка способствует и умственному воспитанию малышей. Во время пребывания на участке, во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу, на поляне, возле реки, озера или моря дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, животном и растительном мире, 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. Во время прогулки ребенок учится общаться с другими детьми.

Также прогулка имеет оздоровительное значение.

Она не только позитивно влияет на здоровье всего организма, его закаливания, но и на эмоциональное состояние малыша, является профилактикой утомления. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, в результате чего улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа, 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. Дети получают возможность с помощью разнообразных физических упражнений, подвижных игр, трудовой деятельности удовлетворить свои потребности в движении. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных видов деятельности делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Нахождение на свежем воздухе способствует повышению выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулка — это элемент режима, который обязательно нужно соблюдать. Прогулку необходимо хорошо и правильно организовать. Она должна быть достаточно продолжительна, так как дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. А сокращение времени пребывания на воздухе ведет к дефициту движений. Длительность пребывания детей на свежем воздухе зависит от времени года. Необходимо гулять с детьми даже в холодное время и ненастную 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

явления природы. Нельзя гулять только в том случае, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей). А вот в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно

при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это очень хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

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

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом. Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как все таки одевать ребенка на прогулку.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям. Не следует забывать о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевать ребенка следует так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно двигаться. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

А не замерз ли ребенок?

- Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

- Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

- В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впортык, это способствует переохлаждению).

- В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

### **Признаки перегрева ребёнка.**

- Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить.

- Очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

- На прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже

$-8^{\circ}$

- Слишком теплая, почти горячая спина и шея.

Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система. Называется она «один — два — три». Расшифровывается она

достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.

В заключении хочется сказать: "Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия!"

