

**Консультация для родителей на тему:  
«Мы на улице гуляем и здоровье укрепляем»**

Консультацию подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Калинина Анна Викторовна

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей важно использовать естественные силы природы.

Воздух действует, как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляет нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка. Он становится бодрым, жизнерадостным.

Дети должны гулять на свежем воздухе по 3-4 часа в день, но фактически они бывают на свежем воздухе гораздо меньше. К сожалению, многие родители не спешат гулять с детьми. Нередко прогулку на свежем воздухе заменяют просмотром телепередач, а еще чаще - занятиями за компьютером.

Прогулка - надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления организма детей. Она создает наиболее благоприятные условия для реализации потребности детского организма в движении.

Для того чтобы развиваться, детскому организму необходимы активные движения. Немецкий физиолог Отто Шварцкопф подсчитал, что здоровый 3— 4-летний малыш должен сделать от 9 до 10 тысяч шагов в сутки, ребенок 5—6 лет — от 11 до 13 тысяч, в 7 лет— 14—15 тысяч. И это не считая других движений — например, рук, головы и всего туловища!

А где же удовлетворить потребность детского организма в движении, как не на прогулке. Ведь в помещении, так не побегаешь, не попрыгаешь, не порезвишься, как на улице.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. При активных движениях на свежем воздухе углубляется дыхание, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, способствуют нормальному развитию ребенка. Дети реже болеют, становятся физически более выносливыми. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года.

Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми.

Чтобы активизировать двигательную активность дошкольников, на прогулку можно взять крупногабаритные игрушки: обручи, мячи, скакалки, велосипеды, принадлежности для игры в бадминтон, баскетбол и др.

Игры со спортивным инвентарём способствуют совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость вредным факторам.

Природа создает многообразие условий. Одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов. Например: ходьба и бег по узкой, извилистой дорожке, между деревьями, по песку, по траве, по воде, с горки и т.д. Лазание, перелезание, подлезание, прыжки. Игры с мячами, скакалками, обручами способствует укреплению мышц, глазомера, ловкости, развивает выносливость.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует укреплению мышц ног, особенно стопы. У детей развивается координация движений, сила, выносливость.

Качели, каталки укрепляют мышечную систему, вестибулярный аппарат, мышцы живота, спины, ног.

Пребывание на свежем воздухе не только укрепляет здоровье и закаливает организм, но и развивает познавательные способности. Ведь на улице дети сталкиваются с новыми явлениями, объектами, предметами, и у взрослых есть возможность активизировать познавательный интерес, любознательность. Для этого особенно подходят пешие прогулки.

Гулять нужно в любую погоду, за исключением особенно ненастных дней (проливной дождь, гроза, резкий ветер, сильный мороз и др.). При благоприятной погоде родители должны гулять со своими детьми и в вечерние часы, независимо от продолжительности прогулки в дошкольном учреждении.

Прогулка в зимний период года для детей 4—7 лет может проходить при температуре воздуха до —18—22°; при более низких температурах длительность прогулки сокращается.

При сильном ветре (более 15 метров в секунду и температуре воздуха — 15°С) прогулка не проводится.

Тем не менее, в обычных условиях ни один день не должен проходить без прогулки, так как он будет «потерян» для здоровья.

**Уважаемые, родители! Помните - день, проведенный без прогулки - потеря здоровья для ребенка.**