

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 173»  
г. Краснодар, ул. Азовская, 9

## **Консультация для родителей**

Подготовила: Мельникова Алина Олеговна

### **«Польза прогулки в зимний период для детей дошкольного возраста»**

Взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной деятельности дошкольников зимой. А для этого многим родителям надо преодолеть собственную боязнь свежего морозного воздуха, не исключать прогулки ребенка и в ненастную погоду, так как движение на свежем воздухе (особенно зимой) приобретают особую ценность. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха, является профилактически эффективным средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

Вы с малышом собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке и во дворе.

Как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

Активность в движениях - необходимое условие нормального роста и развитие организма дошкольника. И если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время года их активность снижается.

Тяжелые одежда и обувь, ветер, мороз, снег и дождь ограничивают движения детей. В тоже время хорошо известно, что недостаток

подвижности снижает деятельность всех органов и систем организма, замедляет его рост, уменьшает сопротивляемость заболеваниям.

Там, где проявляется действенная забота о том, чтобы малышам было интересно на площадке (можно было бы поиграть в интересные игры в снежных постройках, посоревноваться в беге, метании и т. д.), дети и в зимнее время двигаются много и охотно. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.