

Почему прогулки так важны? (Ю.В. Комарова)

1. Оздоровительный эффект:

- укрепляют иммунитет и служат профилем ктикой простудных заболеваний;
- способствуют выработке витамина D (под воздействием солнечных лучей), необходимого для усвоения кальция и профилактики рахита;
- улучшают работу дыхательной системы: легкие очищаются от аллергенов и пыли, нормализуется работа слизистой носа;
- положительно влияют на обмен веществ и повышают аппетит.



2. Физическое развитие:

- помогают удовлетворить потребность в движении: на прогулке ребёнок бегает, прыгает, лазает, катается на велосипеде или самокате — это развивает мышцы, координацию, ловкость и выносливость;
- дают около 1/3 суточной потребности в активных движениях;
- тренируют вестибулярный аппарат (например, при катании на качелях).



3. Умственное и познавательное развитие:

- расширяют кругозор: ребёнок узнаёт о сезонных изменениях в природе, наблюдает за растениями, животными, трудом взрослых, транспортом;
- развивают наблюдательность, воображение и мышление: дети задают вопросы, ищут ответы, устанавливают простые причинно-следственные связи;
- стимулируют развитие речи через общение и обсуждение увиденного.

4. Социальное и эмоциональное развитие:

- учат общаться со сверстниками: договариваться, играть вместе, решать конфликты;
- создают радостное настроение и помогают снять стресс;
- воспитывают любовь и бережное отношение к природе.



5. Закаливание:

- повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формируют здоровьесберегающее поведение.

Рекомендации по организации прогулок дома

1. Режим и длительность:

- гуляйте с ребёнком **не реже 2 раз в день**;
- общая продолжительность прогулок:
- в тёплое время года — до часов при хорошей погоде;
- в холодное время года — около часов в день;
- оптимальное время: между завтраком и обедом, а также после дневного сна или перед ужином.

2. Одежда по погоде:

- **лето:** лёгкие дышащие ткани (хлопок), головной убор (панама, кепка); избегайте перегрева;
- **весна/осень:** непромокаемая верхняя одежда с подстёжкой, влагоотводящее бельё;
- **зима:** многослойность («система один-два-три»: 1 слой летом, 2 — весной/осенью, 3 — зимой), ветро- и влагозащитная верхняя одежда, варежки из непромокаемой ткани;
- главное — **удобство и свобода движений:** одежда не должна сковывать ребёнка при беге, прыжках и играх.

3. Чем занять ребёнка на прогулке:

- **подвижные игры** (догонялки, прятки, классики, игры с мячом);
- **спортивные активности** (велосипед, самокат, ролики);
- **наблюдения и эксперименты** (изучение растений, насекомых, облаков, следов на снегу);
- **трудовая деятельность** (летом — рыхление песка, осенью — сбор листьев и семян, зимой — строительство снежных фигур);
- **творческие задания** (рисование мелками на асфальте, создание композиций из природных материалов);
- **игры на развитие речи** (словесные игры, обсуждение увиденного).

