Консультация для родителей
«Свежий воздух нужен всем»

Часто родители стараются ограничить время, которое их ребенок проводит на прогулке, хотя педиатры и детские психологи уже давно доказали, что детям очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе.

Чтобы польза от прогулки была максимальной, специалисты советуют гулять и дышать свежим воздухом вместе с детьми. Для детей такие прогулки очень полезны. Благодаря детям взрослые люди становятся более организованными.

Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, **прогулка** способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря **прогулкам на свежем воздухе** происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути.

В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день. Хорошо, если это будет отдых на даче, там, где есть возможность укрыться от дождя и палящего солнца.

Прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы.

Прогулка - это лучшее средство профилактики рахита у детей. Организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в организме.

Во время **прогулок** у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Правильно организованная прогулка - залог хорошего настроения.

Чтобы ребенок был активным на улице надо правильно подбирать одежду. Она не должна стеснять движения ребенка, мешать ему прыгать и бегать. Не одевайте на малыша много вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде. Потрогайте шейку малыша со

стороны спины. Если она сухая и теплая -все в порядке, если влажная и горячая -ребенку жарко и он вспотел, тогда необходимо идти домой. Если же шейка прохладная - малыш мерзнет и следует утеплить его.

Для того, чтобы прогулка была интересной, веселой, родители должны знать, чем развлечь ребенка.

Летом могут быть игры с мячом, скакалкой, словесные игры, наблюдения за окружающим миром (живой и неживой природой). Зимой - со снегом, катание на санках, отгадывание загадок, катание на коньках.

Источник
https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/konsultatsiia_dlia_roditelei_svezhii_vozdukh_nuzhen_vsem