

Консультация для родителей «Гуляйте на здоровье»

Инструктор по физической культуре
Самсонова Н.В.

Впереди новогодние каникулы. Организм ребенка привыкшего к режиму дошкольного образовательного учреждения, вынужден перестраиваться на длительные выходные. Очень важно в этот период не лишать ребенка прогулки. О пользе проведения свободного времени на свежем воздухе, будь то пешие прогулки или активные игры известно каждому. Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление, ускоряется обмен веществ, улучшается сон.

Очень отрандно наблюдать за копошащимися в снегу розовощекими карапузами в детском саду, или визжащими при скатывании с ледяных горок или катающимися на коньках и лыжах школьниками. Но, к сожалению, существует и другая, не менее многочисленная категория взрослых и детей, у которых такое понятие, как «гулять на улице» абсолютно отсутствует. Более старшему поколению, тем, кто вырос во дворе это понять трудно. И многим из нас кажется, что не гулять совсем – ненормально.

Тем не менее, во многих семьях с маленькими детьми прогулки вечером после работы и детского сада, особенно в холодную погоду, не проводятся, и даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома (одних не выпустишь - страшно, а родители заняты или отдыхают после трудовой недели). Вот и получается, что дошкольник гуляет в лучшем случае только в детском саду, а школьник – только когда куда-то идет: в школу (до которой часто 5 минут пешком), в магазин (расположенный по соседству или в собственном доме), и возможно самая длинная «прогулка» (по продолжительности, а не по количеству шагов) – это дорога до спортивной секции (полчаса на общественном транспорте и 3 минуты пешком). Вот и все пребывание на улице!

Да, и что говорить про детей, если сами родители «гуляют» только по дороге на работу и обратно. Взрослое население городов большую часть дня проводит в душном офисном помещении перед компьютерами, а оставшуюся часть дня «отдыхают» перед телевизорами. Такие родители считают, что ежедневные прогулки не обязательны, а достаточно того, что в каникулы дети нагуляются на улице (у бабушки в деревне, в загородном лагере и пр.). На самом деле именно регулярные ежедневные прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье и закаляют организм, активизируют двигательную деятельность детей и их познавательные возможности.

Желательно организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна. Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки. Кроме того,

для этих целей могут быть использованы прилежащие скверы, парки, лес, стадионы.

И помните, чтобы прогулка была и в радость, и на пользу, ребенка нужно правильно одеть. Верхняя одежда и обувь должны соответствовать сезону. Тогда можно будет смело отправляться гулять не только, когда на улице солнце, но и в снег, и в дождь. Ведь, как известно, у природы нет плохой погоды...