**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД**

**N 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

Консультация для родителей

«Прогулки и их значение для укрепления здоровья детей»

**Подготовила: Санько Н.А.**

**Воспитатель первой**

**квалификационной категории**

**Г О Мытищи**

**Прогулка** в жизни ребенка занимает важное место. Во время **прогулки** происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также **прогулка имеет оздоровительное значение**.

**Родители понимают**, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о **значении прогулки для детей**. **Прогулки** на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для **детей**. Они позитивно влияют на **здоровье** и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

**Прогулка** является надежным средством **укрепления здоровья** и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание **детей** на свежем воздухе имеет **большое значение** для физического развития. **Прогулка** является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, **прогулка** — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если **прогулка** хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Также **прогулка** способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение **детей**.

**Прогулки** решают не только воспитательные, но и **оздоровительные задачи**. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности **детей**. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает **прогулку интересной**, привлекательной. Такая **прогулка** обеспечивает хороший отдых, создает у **детей** радостное настроение, счастье и радость.