

## Прогулка и ее роль в развитии ребенка



**Прогулка — это организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе. Это элемент режима, которая дает возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, различных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в жизни.**

Её цель — это укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей.

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но они играют большую роль для человека, в особенности для детей любого возраста.

Прогулки в жизни ребенка занимают очень важное место.

Благодаря прогулке формируется познание окружающего мира. Укрепляется здоровье детей, что способствует повышению иммунитета, а значит сокращается вероятность простудных заболеваний.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита.

Также во время прогулки ребенок учится общаться со сверстниками, строить дружеские отношения, уметь взаимодействовать в детском коллективе.

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

Также очень полезны зимние прогулки. Морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон и аппетит детей.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, вестибулярный аппарат, а также быстрота реакции, сила и выносливость.

Запомните, что правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное физическое развитие.

Игра является ведущим видом деятельности дошкольника.

Играйте с ребенком в различные подвижные игры!

Детям они дают эмоциональную и физическую зарядку и являются способом поднятия хорошего настроения.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах дорожного движения и прочее. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, устанавливают элементарную связь. Наблюдения вызывают у них интерес, а ответ ищут от взрослого. Все это расширяет представления об окружающем, пробуждает способность мыслить и воображать. Прогулки разрешают воспитательные и оздоровительные задачи. В них входят: спортивные игры, развлечения и физические упражнения.

Очень важны совместные игры с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, который воспитывает желание заниматься физической культурой и спортом.

Гуляйте на здоровье и получайте удовольствие от совместного проведенного времени!

Подготовили:  
Кузина Е.В.  
Лыткина Н.Г.