«Прогулки с ребенком»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место.

Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Прогулка является средством закаливания детского организма, способствует повышению иммунитета, выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям. Прогулка — это элемент режима, дающий возможность удовлетворить свои потребности в движении, которые выполняются в играх, в физических упражнениях, трудовых процессах. 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 уличного движения и т. д. Они наблюдают за происходящим во круг них и узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным фактором среды устойчивостью к утомлению, социально и физически адоптирован.

Здоровье-это счастье! Когда человек здоров, всё получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье.

Ребёнок-дошкольник более активен и самостоятелен, чем новорождённый малыш, но при этом, пока ещё совершенно не адекватен во многих сферах жизнедеятельности и не может обходиться без контроля со стороны взрослых.

Последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтением книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующим активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведёт к изменению обмена веществ. Все виды движения—одна из важнейших потребностей растущего организма.

Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофиза-гормона роста. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребёнка.

Известно, что здоровье, более, чем на половину зависит от образа жизни, на четверть –от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Наша задача- привить ребёнку необходимость быть здоровым. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность беречь его.

Что такое *«здоровый образ жизни»*?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма**.**

Конечно же очень важным является правильно организованный режим дня.

Режим дня -это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток**.**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников.

Совместный активный досуг**:**

1. Способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность**;**
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребёнка;
6. формирует у ребёнка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают. Проведение совместного семейного отдыха –будь то семейные туристические походы**,** активный отдых на море**,** в горах, участие в спортивных семейных играх, например, *«Папа, мама, я-спортивная семья»*, велосипедные прогулки в лес и т. д. -благотворно действуют на дошкольников и их родителей**.** Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Пусть Вас не пугает ни ветер, ни дождь, ни холод и даже жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало простудных заболеваний при первом же ветре и всего прочего.