

Польза прогулок на свежем воздухе.

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 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 детей 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 двигательной активности. Не одевайте на ребенка много вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде.

Сколько гулять?

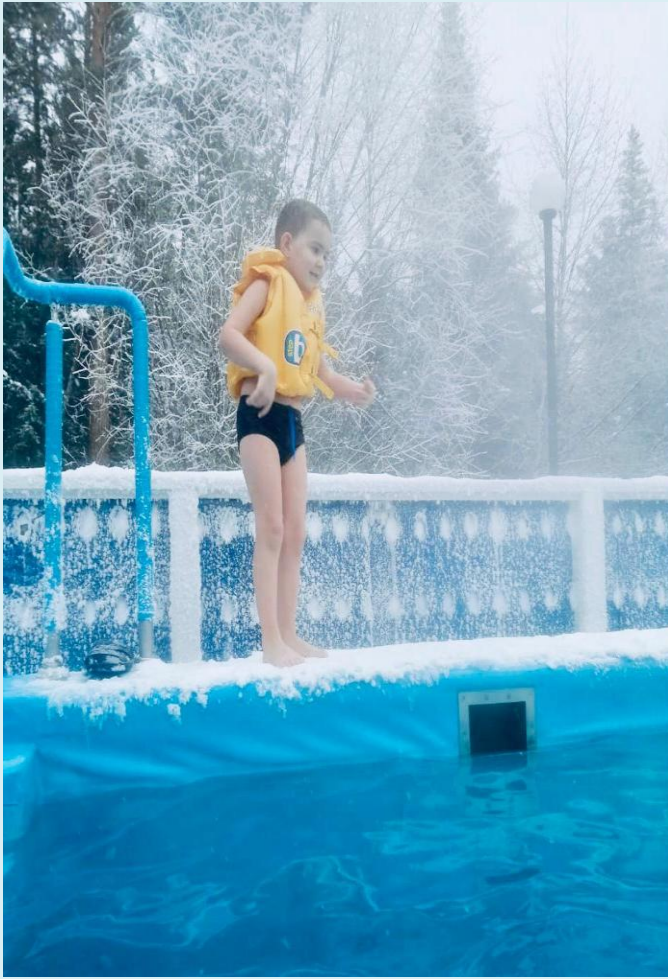
Сколько времени нужно провести в парке, гуляя, чтобы это было полезным? Начинать можно с коротких 10-минутных прогулок, а уже потом постепенно увеличивать это время. Когда организм привыкнет, минимальным временем должно стать 30 минут. Рекомендуется гулять от 1 до 2 часов, а сколько точно времени проводить на улице, решать только самому человеку – можно выделять даже 6 часов. Важно делать это ежедневно. Утром или вечером – не важно.



● ○ REDMI NOTE 9 PRO
∞ AI QUAD CAMERA

2021/3/10 16:03



















Карпова Т.А., воспитатель средней группы «Солнышко»
Март, 2021г.