

### Когда гулять нельзя?

- нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, если болезнь заразна).
- но в период выздоровления гулять можно и нужно.

Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.



### Уважаемые родители!

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше пользы и удовольствия.

*Наш адрес:*  
309642, Белгородская область,  
г. Новый Оскол,  
ул. Ливенская, 140 «а»  
**Телефон:** (847233) 4-35-41  
**E-mail:** [dou10@edunoskol.ru](mailto:dou10@edunoskol.ru)

*Подготовил: Михайленко О.Н.,  
инструктор по физической культуре*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Мозаика» г. Нового Оскола Белгородской области»

Консультация для родителей

## ГУЛЯЕМ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



*Новый Оскол  
2023 год*

*Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. 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** – надежное средство 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** – первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

**Прогулка** – элемент режима, дающий возможность детям в

подвижных играх, трудовых процессах, разных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.



Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует. **Но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена.**

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникло «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре.

## **Как одевать ребенка на прогулку?**

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. Одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, крутить головой. Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три» - прогулки летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью – двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.

