Консультация для родителей.

«Прогулки и их значение для укрепления здоровья ребенка»

Чистый воздух играет большую роль в развитии детей. Наиболее важным для человека является кислород.

Кислородом человек дышит и удерживает его из воздуха в количестве 5,3%. Кислород нужен для развития клеток головного мозга. Через 2 часа пребывания детей в групповой комнате, воздух считается загрязненным и количество кислорода значительно снижается. Важно пребывание детей на солнце. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина Д, который помогает усваивать кальций, необходимый для роста и развития костей. Солнечные лучи обладают бактерицидными свойствами; солнечный свет оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны – это, прежде всего закаливание детей, которое повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

В плохо проветриваемых помещениях в воздухе увеличивается количество углекислого газа, повышается температура, влажность и бактериальная загрязненность.

Воздух закрытых помещений может представлять опасность в эпидемиологическом отношении, так как в нем содержится большое количество микробов, нередко патогенных (болезнетворных). Загрязненный воздух закрытых помещений при длительном пребывании в них детей может оказать неблагоприятное влияние на организм детей, ухудшить их самочувствие, вызвать жалобы на духоту, головные боли, потливость.

Поэтому продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов, 3 раза в день: утренней прием детей на улице, дневная прогулка и после дневного сна вечерняя прогулка.

Что дают прогулки вашему ребёнку?

Есть целый ряд весьма практических причин, зачем детям необходимо гулять каждый день.

Первая и самая известная - кислород.

А точнее, получение более насыщенного кислородом, чем в помещении, воздуха. Несмотря на состояние экологии в больших городах, воздух вне помещения до сих пор более «свежий», чем внутри него. Кроме того, для многих будет откровением, что он менее насыщен разного рода вредной «химической» пылью, чем в доме - если, конечно, вы не избегаете использования пластиков, синтетических материалов и моющих средств в вашей квартире. И заодно, кстати, не теряете омертвевшие частички кожи, составляющие большую часть домашней пыли, в том числе взвешенной в воздухе. Конечно, такие условия жизни не смертельны. Но регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность вашего ребёнка.

Вторая и вполне очевидная - получение впечатлений, отличных от домашних.

Причём не только по содержанию, но и по своим свойствам. Например, на улице или в парке совсем другое ощущение пространства, чем в доме. На улице совсем другие развлечения, возможности для эксперимента и опасности. Те же растения на улице можно не только посмотреть, как на картинках, и тихонечко пощупать, как декоративные в горшочках, но и ходить по ним, прятаться в них, рвать их, вдыхать их насыщенный аромат. Получение разнообразных по содержанию и качеству впечатлений способствует умственному развитию ребёнка и расширяет его знания о мире.

Причина третья - больше двигательной активности.

Гиподинамия - один из бичей человека XXI века. От неё страдают не только внешний вид и физподготовка ребёнка, но и общее состояние здоровья. На прогулке гораздо больше поводов и возможностей для движения, будь то пешие прогулки, пробежки, игры со сверстниками, прыжки или разного рода ползания-лазания. Следите, чтобы ребёнок на прогулке не читал/рисовал, а играл или хотя бы ходил пешком. Исключение можно сделать для прогулок более 2-3 часов и жарких летних дней.

Дополнительное социальное развитие.

Игры на детской площадке или в парке - отличный повод научиться заводить знакомства, строить отношения, лучше узнать людей и их особенности, научиться разрабатывать правила поведения и следовать им без окрика взрослых. В общих играх легче найти друга по интересам, чем в некой «официальной» группе вроде школьного класса, где, помимо вынужденности общения, может психологически давить формализованная обстановка.

Профилактика близорукости.

Ничто так не способствует сохранению зрения, как воздействие солнечного света на сетчатку два-три часа в день. Учёные установили, что дети, ежедневно проводящие на улице много времени, реже имеют проблемы со зрением, даже если много читают и работают за компьютером. «Лампы дневного света» в этом отношении, увы, никак не могут заменить солнышко, даже скрытое за тучами. Важно! Смотреть прямо на солнце не только не полезно для зрения, но и опасно для глаз. Лучше смотреть на небо, с той стороны, где нет солнца - вот это полезно.

Заряд позитива.

Психологи заметили, что дети, которые много гуляют, играя со своими сверстниками или же в одиночестве - по своему желанию - реже страдают детской депрессией, более стрессоустойчивы и чаще пребывают в хорошем настроении. Хотите верьте, хотите нет, но и это - практическая польза!

Так что, дорогие родители, прогулка для детей должна быть не наградой за хорошее поведение, а ежедневным явлением гигиенического значения.

Во время прогулок чередуют спокойные игры с подвижными. Летом особенно увлекательны и полезны игры с водой. Для этого можно использовать простой широкий таз или корыто с водой, предварительно подогретой на солнце. В воду опускают пластмассовые, резиновые или деревянные игрушки, которые малыш вылавливает небольшим сачком, вначале под руководством взрослого, а затем самостоятельно. В зимнее время также желательны прогулки на площадке, где ребенок мог бы активно двигаться и играть. 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.