**«Прогулка – надежное средство укрепления**

**здоровья и физического развития детей.**

Вы с ребенком собираетесь на прогулку. Сегодня мы поговорим о прогулке, когда родители никуда не спешат, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке или во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка.

Прогулка - является надежным средством укрепления здоровья и физического развития детей.Прежде всего, это мощная закаливающая процедура: ребенок дышит свежим воздухом. Свет и солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина «Д», необходимого для укрепления костного аппарата. Прогулка обеспечивает удовлетворение биологической потребности в движении. Движение и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, вносят в копилку детского здоровья особую лепту. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита.

Нигде больше ребенок не чувствует себя так свободно и раскованно, как на прогулке: можно покричать, выплеснуть отрицательную энергию, поиграть в любимые подвижные игры. Самая главная составляющая прогулок, в любое другое время года – подвижные игры. Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Солнце, земля, вода могут щедро одарить ребенка здоровьем, если научить его с благодарностью принимать этот дар. Больше времени проводить в естественной среде – на воздухе.

Чаще ходить босиком по земле, подставлять свое тело лучам солнца и свежему воздуху, использовать любую возможность, чтобы походить по воде.

Выполнять специальные упражнения на природе («играть с солнышком, ветерком»), которые развивают и укрепляют зрение, слух, обоняние: чаще смотреть в сине-зеленую даль; слушать звуки леса, воды («Послушаем тишину», «Что слышно», «Какие это запахи»); радоваться ощущениям от прикосновения к теплому сыпучему песку, влажной земле, холодному снегу.

Больше двигаться, используя все разнообразие способов движения в естественной природной среде: пройти по поваленному дереву, по жердочке через ручей, сбежать с горки; подпрыгнув, прикоснуться к ветке дерева, бросить в воду камешек так, чтобы он оставил след. Игры на прогулке с природным материалом помогут обеспечить психологический комфорт, будут способствовать развитию органов чувств, закаливанию организма. Без прогулки не может быть здоровья, полноценного физического и общего развития ребенка.

В местах, куда придем с детьми, будем бережно относиться к каждой травинке, цветку, кустику. Научим детей обращаться к природе за помощью в случае необходимости: спрятаться от холодного ветра, от дождя под кроной дерева. При любой возможности прочитаем детям рассказ, стихотворение, загадаем загадку.

Прогулка – это содержательная разнообразная деятельность детей, достаточная двигательная активность, оптимальная физическая нагрузка, положительное эмоционально-психологическое состояние (активное уравновешенное поведение), тепловой комфорт.

Для эффективного воздействия прогулки на здоровье детей необходимо выполнять правила:

одевать на прогулку так, чтобы дети не перегрелись; одежда должна отвечать погодным условиям, быть легкой, удобной;

обеспечивать оптимальную двигательную активность детей на прогулке, чередование физических нагрузок.

Удачных Вам прогулок и хорошего настроения!

Руководитель физвоспитания Д. И. Станевка