

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка на воздухе - лучшее средство укрепления здоровья, повышения иммунитета. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. 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. Холод, снег, гололед – не причина отказываться от прогулок. Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима.

Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам, повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

А чтобы прогулка прошла весело и с пользой, родители должны знать, чем занять ребенка на зимней прогулке.

Конечно, взрослые должны регулировать продолжительность зимней прогулки, следить, чтобы ребенок не переохладился и не перегрелся. Собирая ребенка на прогулку, придерживайтесь правила: одеваем ребенка по погоде.

Благодаря прогулке, совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость.

Обучаясь различным видам движений, ребенок активно задействует и мыслительные операции, что способствует его психическому развитию. Исследования последних лет доказывают, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее развивается его речь.

Также на природе ребенок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учиться устанавливать причинно-следственные связи. Очень важно научить ребенка видеть красоту окружающей природы, природных явлений. Все это тоже способствует развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения.

Правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.