**Прогулки и их значение**

**(консультация для родителей)**

Прогулка на улице имеет особое значение для ребенка. Выход за пределы замкнутого пространства - дома, где уже все изучено и редко появляются новые предметы. На улице много незнакомого, интересного и познавательного - деревья, падающие с шелестом желтые листья, другие люди, другие дети, машины, животные; все выглядит и звучит необычно, по-новому. Здесь ребенок знакомится с внешним миром, с новыми понятиями, с новыми словами. Здесь он перенимает правила поведения на улице, в обществе. Возникает мощный поток информации, необходимый ребенку для развития. Родителям очень важно наблюдать за ребенком, разговаривать, объяснять, показывать. Помимо этого, свежий воздух только позитивно влияет на здоровье и развитие ребенка.

Перед прогулкой малыша нужно покормить - в этом случае детский организм гораздо легче перенесет холод. Лучше всего дать ребенку пищу, которая богата углеводами и жирами, она содержит в себе запас энергии, необходимой, в том числе, и для обогрева тела;

Непосредственно перед выходом на улицу нельзя давать ребенку перевозбудиться - лучше поиграть с ним в течение 15-20 минут в тихие спокойные игры;

Выходя на прогулку, нужно, прежде всего, одеться самой (за исключением куртки и обуви), а потом уже одевать малыша, чтобы ребенок во время ожидания не вспотел, иначе выйдя на холодный воздух, он рискует заболеть;

Отправляясь гулять с ребенком, нужно обязательно захватить с собой запасные варежки и носовой платок.

Одежда для малыша должна быть достаточно просторная, чтобы вокруг тела образовывалась воздушная прослойка. Как ни странно - но воздух также является защитой от холода;

Родители ни в коем случае не должны одевать детей как можно теплее, ориентируясь на принцип - "пар костей не ломит". Движения сами по себе могут согреть ребенка, тогда как перегрев тела очень опасен при минусовых температурах. Стоит малышу хоть чуть-чуть оголить, например, шею, либо расстегнуть куртку, как ледяной воздух сделает свое пагубное дело, столкнувшись со вспотевшим телом. В этом случае, скорее всего, простуды не избежать;

И последнее: родители должны следить за состоянием их ручек и кожи. Есть и еще один верный способ убедиться, что малыш замерз - его клонит ко сну, и к тому же он сильно побледнел. Тогда нужно незамедлительно бежать в теплое место, там его раздеть, при необходимости растереть и напоить горячим чаем.

Раз и навсегда решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому чаду. Пусть он еще раз удостоверится, что вы его любите, что живете его интересами и заботами.

Собираясь в поход, нужно отчетливо представлять, что силы у ребенка, его возможности весьма ограниченны. Младший дошкольник может протопать за целый день до 9-10 тысяч шагов (2-3 км), не более. Поэтому придется идти не на столь дальнее расстояние, как хотелось бы взрослым. К тому же не забывайте о частых остановках, привалах, когда ребенок может посидеть на скамейке или полежать на легком одеяльце в тени дерева или на полянке, чтобы дать отдых всему телу.

Малыш быстро утомляется. Он может 20 минут двигаться, а затем 10-15 минут отдыхать. Иногда папа, стараясь тренировать сына в выносливости, все чаще и чаще подбадривает: "Дойдем до скамеек, там и отдохнем. Крепись, ты же мужчина!"

И сын действительно крепится, терпит, идет-бредет, еле передвигая ноги. Он уже ничего не замечает вокруг, ничему не рад. Лучше дать ему передохнуть, слегка подкрепиться фруктами, выпить водички, и с новыми силами - в путь.

Для похода вполне достаточно 3-3,5 часов, чтобы, не нарушая режима, вернуться домой к обеду и дневному сну.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - столько интересного в мире! И все нужно успеть понять; любой предмет, встретившийся на пути, обследовать, любую ситуацию не пропустить. Ребенка 2-4 лет захлестывают положительные эмоции. Его возбуждает близость любимых взрослых, необычность самого похода, калейдоскоп впечатлений. Конечно, познавательная активность, присущая данному возрасту, оставляет свой след и в душе, и в мыслях малыша, но вот понять суть происходящего, выделить главное, сделать правильный вывод - этого малыш сам выполнить не в силах. Систематизировать увиденное, привести в соответствие с действительностью - во всем этом просто необходима помощь взрослых. И учтите, детям нельзя давать искаженные представления об окружающем, какими бы маленькими они ни были.

В таких совместных вылазках есть все условия для тренировки юного путешественника в силе, ловкости, смелости. Пока мама отдыхает на скамейке, можно с папой побегать между деревьями, перелезть через поваленное дерево, идти или карабкаться по нему, подлезать под кусты. Можно, собрав шишки, поупражняться в броске, стараясь попасть в пень или перебросить шишку через куст.

Таким образом, удовлетворяется потребность малыша в разнообразных двигательных реакциях, закрепляются приобретенные ранее умения.

Руководитель физвоспитания Л. И. Булаш