

## **О пользе прогулок и о закаливании**

Прогулки должны быть неотъемлемой частью жизни ребенка вне дошкольного учреждения. Часто родители стараются ограничить время, которое их ребенок проводит на прогулке, хотя педиатры и детские психологи уже давно доказали, что детям очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе.

ИТАК, аргументы для длительного времяпрепровождения на улице:

1. Свежий воздух стимулирует мозговую деятельность, препятствует развитию многих заболеваний, особенно простудных, а также способствует очищению дыхательных путей.
2. Нахождение на свежем воздухе способствует укреплению иммунитета и оздоровлению сердечнососудистой системы, усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. (летние прогулки обеспечивают организм ребенка необходимым количеством ультрафиолета, благодаря которому в организме вырабатывается витамин D).
3. Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости. (Перемещение взгляда с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является своеобразной тренировкой для глаз).
4. Гуляя, ребенок получает множество ярких эмоций и новых впечатлений, с которыми напрямую связано его социальное и интеллектуальное развитие, умственное воспитание. Наблюдение за природными явлениями, за окружающими предметами, общение с другими детьми и взрослыми, о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. – все это составляющие процесса познания мира, а значит и гармоничного развития.

Наряду с этим, помещения, в которых находится ребенок, необходимо проветривать.

Случаи, когда не рекомендуется прогулка:

- Болезнь
- Для детей до 4 лет - при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с
- Для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

*Продолжительность прогулки в детском саду определяется администрацией дошкольного учреждения самостоятельно в зависимости от погоды и климатических условий региона.*

Нужно помнить, что прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Таким образом, мы логично подошли к вопросу о закаливании и их видам.

### **Итак, что такое закаливание?**

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

**Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.**

Основными источниками закаливания являются СОЛНЦЕ (солнечные ванны), ВОЗДУХ (это прогулка, пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, воздушные ванны) И ВОДА (обтирание, обливание, купание, контрастный душ, моржевание).

Но, одним из самых распространённых видов закаливания является ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.

В детском саду доступны следующие виды закаливания: прогулки, воздушные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья, обтирание рук холодной водой).

Принципами при любом виде закаливания являются:

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ
2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
3. ПОСТЕПЕННОСТЬ

При желании начать закаливающие процедуры, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, на предмет противопоказаний, т.к. при некоторых видах болезней некоторые виды закаливаний могут быть опасными для жизни.

Будьте здоровы!!!