**Консультация для родителей:**

**«ЗАЧЕМ НУЖНА ПРОГУЛКА В ДЕТСКОМ САДУ?»**

***Для чего на улице деточкам гулять?
Чтобы щёчки на лице солнцу подставлять.
Чтобы бегать как зверушки и как птички щебетать.
Чтоб в любимые игрушки на веранде поиграть.
Свежий воздух малышам нужен и полезен —
помогает их носам избежать болезней.***

В практике работы воспитателя очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: а вы пойдете сегодня гулять? Родители тревожатся и задумываются над тем, чтобы их ребенок не заболел, не простыл, не промочил одежду и обувь, да и просто не запачкался. В связи с этим многие не хотят, чтобы их дети гуляли на улице.

Поэтому мы стараемся, довести до сознания родителей значение прогулок в детском саду.

*Прогулка* — это педагогически организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью, которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомляемости. 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. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Прогулка способствует не только физическому, но и умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

***Да здравствуют ежедневные прогулки!***