

# **Консультация для родителей**

## **« Роль зимней прогулки в формировании здорового образа жизни детей»**

Зима — это удивительное время года, особенно, когда выпадает снег. Дети радуются зиме, ведь они могут с удовольствием и интересом проводить время на улице. В холодное время года многие родители беспокоятся о том, чем занять своего ребенка, но при этом сохранить его активность. Зимние прогулки могут стать отличным решением этой проблемы.

На свежем воздухе и в окружении зимней природы дети получают множество положительных эмоций, а также развивают свои физические и интеллектуальные способности. Это не только увлекательное времяпровождение с детьми, но и очень полезная активность, которая укрепляет иммунную систему, улучшает настроение и физическую форму, развивает социальные навыки ребенка.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания для детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни детей — задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ — «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей,

для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье. Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

Главное преимущество зимних прогулок для детей — это укрепление и поддержание здоровья. Зимой, как правило, время прогулок с детками сокращается – родители опасаются переохлаждения, да и сами зачастую не знают, чем можно занять ребенка на зимней прогулке - песочница под толстым слоем снега, на качелях-каруселях долго не покатаешься. На самом деле, настоящая снежная зима открывает просто неисчерпаемые возможности для интересных и познавательных прогулок с ребятами.

Прогулки зимой способствуют укреплению иммунитета детей и помогают им бороться с вирусами и бактериями. Холодный воздух насыщает организм кислородом, что благотворно влияет на работу легких и сердца. Дети, которые регулярно гуляют зимой, реже болеют простудными заболеваниями.

Во время зимней прогулки организм приспособливается и сопротивляется холоду, что способствует повышению защитных свойств.

Улучшение настроения еще одно важное преимущество зимних прогулок для детей.

Гуляя на свежем воздухе, дети получают больше солнечного света, чем когда они находятся в помещении. Солнечный свет стимулирует выработку эндорфина - гормона «счастья», который поднимает настроение и эмоциональный фон ребенка.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одевании.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Укрепление физической формы детей - большой плюс от зимних прогулок.

Во время прогулок дети активно двигаются (бегают, прыгают, катаются на коньках, лыжах, санках), строят снежные замки и крепости, играют в снежки. Все эти виды активности укрепляют мышечный каркас ребенка, способствуют развитию мускулатуры, развивают силу, гибкость, выносливость и координацию.

Зимние прогулки — это отличная возможность для детей развивать свои социальные навыки.

Дети могут пойти на прогулку вместе с друзьями или взрослыми, что помогает им развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Общение с другими детьми во время прогулки активизирует развитие речи и помогает детям научиться решать конфликты, устанавливать контакты с окружающими людьми, развивает коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Они общаются, играют вместе, учатся делиться игрушками, принимают решения в определенных ситуациях и находят общий язык с другими детьми.

Также зимние прогулки способствуют интеллектуальному развитию детей. Они предоставляют возможность изучать окружающий мир и погружаться в изучение природы.

В зимнее время года наблюдайте вместе с детьми за падающим снегом, рассмотрите снежинки, поищите на снегу следы животных и птиц. Такое времяпрепровождения помогает развить у детей внимание, интеллект, наблюдательность и умение сосредотачиваться, стимулируют концентрацию внимания у ребенка. Зимние прогулки также способствуют развитию у детей воображения и творческого мышления. Пейзажи зимнего леса, снег и лед стимулируют детское воображение и помогают развивать творческие способности. Дети могут создавать свои зимние игры и истории.

Учитывая все вышеизложенное, зимние прогулки — это не только увлекательное времяпровождение, но и очень полезная активность для детей, которая укрепляет иммунную систему, улучшает настроение, укрепляет физическую форму и развивает социальные навыки ребенка.

Несмотря на холодную погоду, не забывайте проводить время с вашими детьми на улице зимой.

Не отказывайте своим детям в радости бега по снегу и лепке снежных фигур — это не только весело, но и очень полезно! Это прекрасная возможность не только насладиться красотой зимней природы, но и сделать много полезного для здоровья и развития своих детей.

Успешных Вам познавательных прогулок с Вашим ребенком!