Прогулка осенью.

Подготовила инструктор
по физической культуре
Зверева М.Л.
06.11.2019г.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. 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.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего. Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости. Дело в том, что при нахождении на улице ребенок постоянно перемещает взгляд с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является своеобразной тренировкой для глаз, укрепляющей зрение малыша.

Также прогулка способствует умственному развитию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем. Прогулки обеспечивают хороший отдых, создают у детей радостное настроение.

Гуляя, ребенок получает множество ярких эмоций и новых впечатлений, с которыми напрямую связано его социальное и интеллектуальное развитие. Наблюдение за природными явлениями, за окружающими предметами, общение с другими детьми и взрослыми – все это составляющие процесса познания мира, а значит и гармоничного развития вашего малыша.

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению — дело непростое, так что чего уж тут говорить о ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например: — Положите обруч на землю и закидывайте в него что-нибудь; — Предложите ребёнку использовать обруч как руль — и посмотрите, какую игру он придумает! — Разложите несколько обручей на земле и предложите ребёнку попрыгать в них разными способами; — Поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5−6 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого — обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на землю и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать — только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте ребёнку ее просто переступить, постепенно повышая скорость. Вращайте скакалку над землёй, а ребёнок с удовольствием через неё будет перепрыгивать.

Систематические игровые занятия с ребёнком - это долгосрочная инвестиция в его будущее. И окупится сполна. Ни один специалист не сможет дать ребёнку столько, сколько даст семья, заинтересованная будущим своего ребенка.

Гуляйте, играйте и будьте здоровы!