
*Консультация для
родителей:
«Прогулка с пользой для
здоровья»*

Подготовила:
воспитатель Квасова Елена Николаевна



Зима - прекрасное время года, которое не стоит проводить дома, находясь в постоянной изоляции от прохладной погоды. Зимой также можно провести время весело на свежем воздухе, а самое главное – с пользой для здоровья. Для детей регулярное нахождение на улице просто необходимо. Зимние виды спорта, лепка снеговиков и крепостей, катание на горке или катке, санки или просто прогулка всей семьей – все это приносит огромную пользу для организма ребенка. А также массу ярких эмоций и положительных воспоминаний.

Активный зимний отдых способствует укреплению иммунитета, улучшению работы легких, сердца и всего организма в целом. Также ускоряются обменные процессы, повышается уровень устойчивости к различным заболеваниям. При активных физических нагрузках у ребенка выделяется больше энергии, что способствует укреплению мышц.

Чем занять ребёнка на прогулке:

- «Самый меткий»- нарисуйте или наклейте из снега цель на дереве и метайте снежки;
- «Подарок Деду Морозу»- слепите с ребёнком снежные фигурки;
- «Дорожка»- покажите ребёнку, как можно проделать дорожку по снегу ногами, пусть он проделает то же самое;
- «Эстафета» - расставьте на снегу веточки, шишки или слепите фигуры из снега. Объясните и покажите сами правила - «Пройди не задев предметы».

Огромное удовольствие получают не только дети, но и взрослые от катания на санках.



Гуляйте, на здоровье!

