**«День, проведённый ребёнком без прогулки –**

**потерян для его здоровья»**

**Г.А. Сперанский**

Уважаемые родители, я думаю, о значимости прогулки и о её огромной пользе вам говорить не нужно. ***Все вы прекрасно знаете, что прогулка – это одна из составляющих здорового образа жизни.*** Чем больше времени ребёнок проводит на свежем воздухе, тем больше пользы он получает и в качестве закаливания, физического развития и профилактики против заболеваний.

Но почему же многие родители относятся негативно к прогулкам в детском саду в зимнее время. Это ведь не чья-то прихоть: выводить ежедневно, в любую погоду детей на прогулку.

В детском учреждении разрабатывается обязательный режим дня на основании программы «Детский сад – 2100» и «Санитарно эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях» («СанПин»). В СанПине в п.11.5. – 11.6. написано:

***«Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.***

***Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус – 15º С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать».***

Из цитаты вы видите, что СанПин нам рекомендует в холодную погоду (ниже ***–*** 15º С) прогулку ***не отменять, а сокращать.***

С чем это связано? Прогулка на свежем воздухе создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, их физического развития, а также положительно влияет на эмоциональное состояние. 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.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит и сон.

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и – подходящий «наряд»! Нужно уметь правильно одевать детей. Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Существует ещё одна очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются ***одним*** слоем одежды, весной и осенью - ***двумя***, ну, а зимой одевают ***три*** слоя одежды. И, конечно же, для зимней прогулки нужно взять с собой запасную пару варежек.  
 Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение - такой результат прогулок зимой понравится всем: и детям, и взрослым. Так что, вы тоже, уважаемые родители, не исключайте зимнюю прогулку из-за того, что мороз «кусается», и гуляйте с детьми в любую погоду.

Мне хочется выделить в отдельный список все ПЛЮСЫ прогулки:

**1.** Солнечные лучи во время прогулки помогают выработке в организме витамина D, который необходим для полноценного усвоения кальция в организме. Следовательно, прогулки также являются профилактикой рахита.

**2.** Прогулки улучшают кровообращение в легких, способствуя таким образом, лучшему снабжению кислородом тканей и органов.

**3.** Если у ребенка легкий насморк, то прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи, которая должна покинуть организм.

**4.** Прогулки расширяют кругозор ребенка.

**5.** Прогулки способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.

**6.** Они развивают физические навыки ребёнка.

**7.** Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит и сон ребенка.

**8.** Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.

А мне ещё хочется добавить, что прогулки в ДОУ – это не только закаливание, профилактика заболеваний и развитие физической активности, прогулка в ДОУ - это режимный момент, в котором организована и образовательная деятельность.

**Прогулка состоит из следующих частей:**

*1. Наблюдение (*наблюдения за живыми и неживыми объектами природы*;* за явлениями окружающей действительности).

*2. Трудовая деятельность (*планируется хозяйственно-бытовой труд, или групповые поручения, коллективный труд).

*3. Физкультурно-игровая деятельность (подвижные игры).*

*4. Индивидуальная работа.*

*5. Самостоятельная деятельность детей, где ребёнок познаёт окружающий мир.*

Подвожу итог.

Прогулка для детей зимой - это праздник, с интересными играми, забавами, эстафетами; это миг, в котором фантазия встречается с реальностью; это дар природы, значение которого не переоценить. И только высокое мастерство педагогов в сочетании с творчеством, а главное, конечно, — любовь к детям, делают прогулку удивительной и неповторимой.