***Консультация для родителей***

***на тему:***

***«Маршруты здоровья и закаливания».***

Воспитатель: Кульжик Э.В.

*Прежде всего, оговоримся, что под прогулками мы будем подразумевать не просто гуляние, пребывание на воздухе детей во дворе, в саду или на площадке, а выход с детьми за пределы своего двора, района, города со специальными педагогическими целями.*

*Кому не известна большая склонность ребенка к путешествиям, туризму? Сколько просьб пойти куда-нибудь погулять вы постоянно слышите от детей! С каким удовольствием собирается в поход ваш сын или дочь. Много радости доставляет детям прогулки, проводимые совместно с родителями и старшими в семье!*

*Стремление детей к путешествиям надо всемерно поощрять.Оздоровительное, воспитательное, образовательное значение семейных прогулок может быть огромным, если только их правильно организовать и проводить. В этом случае прогулки могут содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию детей, приучать ребят наиболее целесообразно и экономно применять навыки в ходьбе, беге, прыжках в различных условиях; воспитывать ловкость, выносливость, быструю ориентировку, уверенность в своих силах и т.д.*

*На прогулках дети ближе знакомятся с жизнью своего города, с достопримечательностями района, памятниками. Дети учатся видеть и оценивать по достоинству красоту родной природы, наблюдают явления, происходящие в ней.*

*Прогулки в черте города полезно связывать с посещением ближайшего парка или стадиона, где дети могут наблюдать спортивные соревнования спортсменов.*

*Во время прогулок и походов за город желательно проводить с детьми игры и упражнения на местности. В такие упражнения входят задания на наблюдательность, слух, внимание, выдержку.*

*Недолговременные пешеходные прогулки с детьми, не требуют особых приготовлений и не нуждаются в специальных разъяснениях по их проведению. Более длительные и сложные требуют о родителей некоторых знаний, соблюдения определенных правил.*

*Прогулки можно проводить только со здоровыми, хорошо себя чувствующими детьми. Недомогание, головная боль, сильный насморк являются противопоказаниями к тому, чтобы брать такого ребенка на прогулку.*

*Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Если ребенок почувствует легкую, приятную усталость-не страшно. Она быстро и без последствий пройдет. Но такие признаки, как побледнение, вялость, общее недомогание, головная боль, бессонница, говорят о перегрузке детей.*

*Следую за взрослыми, дети иногда переоценивают свои силы и очень быстро переутомляются. Поэтому надо внимательно наблюдать за состоянием юных путешественников.*

*Каждое такое путешествие принесет пользу для здоровья, укрепит физические силы детей, если конечно, будут правильно организованы активные движения, использованы различные способы передвижения, закаливающие влияние естественных факторов природы (солнечных лучей, воздуха и воды).*

*Необходимо стремиться, чтобы даже небольшая прогулка была содержательной: чему-то учила ребят, в чем-то оказывала свое воспитывающее воздействие.*