

Пешком ходить – здоровым быть!

Консультация для родителей

Эта мудрость особенно актуальна в наше время, когда дети погрузились в мир интернета. Ребенок должен часто смотреть в даль и как можно чаще отрываться от гаджетов. Прогулки на свежем воздухе будут очень даже кстати. Детям необходимо ходить пешком до 3-5 км в день, при этом не считаются спонтанные кратковременные передвижения по квартире или детской площадке. Но часто дети отказываются ходить, поэтому время и расстояние стоит увеличивать постепенно. Не стоит пешую прогулку превращать в воспитательный момент. Дайте ребенку свободу выбора, разговаривайте о чем то легком, позитивном. Ходите гулять в любую погоду, не бойтесь мороза, ветра и дождя. Ведь даже в дождик под зонтом может выйти очень увлекательная прогулка. Так же стоит учитывать как одеть детей, одежда должна соответствовать погоде. Темп стоит выбирать умеренный. При ежедневных прогулках улучшается настроение, укрепляется иммунитет, организм насыщается кислородом. На прогулке ребенок получает новые впечатления, положительные эмоции которые помогают интеллектуально и социально развиваться.

