

Лекция- презентация
«Свежий воздух для
детей: почему это так
важно»»

Что такое свежий воздух

- ▶ Обычно, когда мы говорим «свежий воздух», то подразумеваем уличный воздух, которым легко и приятно дышать и который не вызывает никаких негативных последствий для здоровья. Например, «гулять на свежем воздухе» — в лесу, парке, сквере. Так и в медицине понятие «свежий воздух» используют для описания благоприятного воздействия окружающей среды на здоровье человека.
- ▶ Немногие знают, что воздух, который справедливо назвать свежим, — это не просто уличный воздух. Это воздух, отвечающий определённому требованию, а именно насыщенный кислородом и одновременно с **низким содержанием углекислого газа (CO₂)**. Поскольку концентрацию CO₂ вычислить проще, чем уровень кислорода, то и в качестве критерия свежести воздуха принято учитывать именно этот показатель — объём углекислого газа.

Значение свежего воздуха для детей

Насыщенный кислородом воздух не просто благотворно влияет на организм: это необходимый компонент для жизни. Одновременно с этим свежий воздух крайне важен для нормального развития и роста детей.

- ▶ Во-первых, кислород **необходим для энергии и жизнедеятельности всех клеток организма**. Дети, которые проводят большую часть времени в закрытых помещениях, могут страдать от недостатка кислорода, это приводит к усталости, раздражительности и снижению иммунной системы.
- ▶ Во-вторых, свежий воздух **помогает очищать лёгкие**. Этому также способствует глубокое дыхание и дыхательные упражнения.
- ▶ В-третьих, свежий воздух **способствует нормальному развитию ребёнка**. У детей, которые проводят больше времени на свежем воздухе, выше уровень здоровья, им также проще сконцентрироваться, благодаря чему они лучше усваивают учебные материалы.

Гулять с ребенком необходимо с самого его рождения, но, к сожалению, не все родители хотят, понимают необходимость и готовы подолгу гулять с ребенком, а потом начинают удивляться, почему малыш чаще болеет, не так быстро развивается, как сверстники и так далее. Активные и длительные прогулки, где бы они ни проходили: детской площадке, в парке, за городом, на море и так далее, пойдут ребенку любого возраста только на пользу. Вот вам несколько неоспоримых фактов, подтверждающих пользу нахождения вашего чада на воздухе, пусть даже на самой обычной детской площадке во дворе:

- дышим свежим воздухом – не сомневайтесь, воздух на улице в любом случае чище, чем в обычной квартире;
- очищаем легкие от домашней пыли, аллергенов, бактерий и прочих вредных частиц, скрытых от наших глаз;
- повышаем энергозатраты и улучшаем работу всего организма;
- получаем жизненно важный витамин D;
- стимулируем физическую активность ребенка, что способствует интеллектуальному развитию, укреплению иммунитета и сердечно-сосудистой системы;
- развивается координация, реакция и тренируются глаза, предотвращая проблемы со зрением.



- гуляем в любую погоду, тем самым закаливая ребенка и знакомя с разными природными явлениями;
- не пропускаем прогулки даже при незначительных простудах (без температуры), так ребенок справится быстрее со своим недугом;
- развивается наблюдательность, расширяется кругозор, ребенок учится ориентироваться в пространстве, развивается воображение.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями.

Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Варианты игр с детьми на прогулке:

Игра «Беги к тому, что назову»

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками).

Изображая машинки, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «А теперь машины поехали к горке!» все машинки едет к горке. «А теперь к домику!» и т.д. если ребёнок стоит и никуда не бежит, можно ему помочь – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру самостоятельно.

Игра «Кто как ходит?»

Взрослый называет малышу животных, птиц, предметы. Задача ребёнка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: «Зайка». Малыш должен прыгать вперёд, «Мишка» - идти, косолапя и вперевалочку, «Самолёт» - бежать с расставленными руками, «Солдат на параде» - идти, поднимая ноги. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

Вот несколько примеров зимних игр:

Игра «Зимние забавы»

Взрослый произносит слова:

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими мы бросались —

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

Ребенок повторяет стихотворение и выполняет движения согласно тексту.

Игра «Помощники Деда Мороза»

Для этой игры понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите ребёнку, что зимой

Дед Мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано чистым снегом. Он заботливо

укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мёрзли на морозе.

Предложите ребёнку с друзьями посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без

«снежной шубки».

Помните, правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит гармоничное развитие и здоровье вашему малышу.

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.