

# ГУЛЯЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

## ПРОГУЛКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ

(памятка)



С давних пор известно о пользе прогулок детей и подростков на свежем воздухе. Воздух необходим для жизни человека, он разносится кровью по телу, насыщая кислородом каждый орган и каждую клетку организма.

### Каково значение свежего воздуха для человека?

- Воздух при дыхании насыщает организм человека энергией; благодаря воздуху происходит процесс теплового обмена организма с окружающей средой: происходит отдача тепла и испарение влаги из легких человека.
- Воздух обеспечивает оздоровительный эффект содержанием газов, фитонцидов, йодистых соединений, оказывает закаливающее действие.
- Воздух – важный фактор воздействия на организм человека благодаря физическим свойствам; наиболее благоприятным для жизни человека считается воздух с относительной влажностью от 40% до 60% при температуре 20-25° С. Когда окружающая среда имеет температуру более высокую, чем температура тела человека, то происходит усиленное потоотделение, что ведет к охлаждению организма и создает значительную нагрузку для человека, особенно для детей. При низкой относительной влажности (ниже 40%, а зимой она в помещениях составляет 10-20%) происходит быстрое испарение влаги с поверхности и высыхание слизистой оболочки носа, гортани, легких, в воздухе дольше сохраняются патогенные микроорганизмы, а на поверхности предметов скапливается больше статического заряда.
- Воздух выполняет защитную функцию: разбавляет химические загрязнители до безопасной концентрации.



**Прогулки на свежем воздухе необходимы для детей и подростков в любое время года и в любую погоду!**



1. Прогулка – простое средство **закаливания** ребенка. В соответствии с режимом прогулки проводят в первой во второй половине дня. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в дошкольном возрасте – не менее 4 часов, в младшем школьном возрасте не менее 3—3,5 ч, в среднем — 2,5-3 ч, в старшем — 2—2,5 ч. Сокращение времени пребывания на открытом воздухе приводит к снижению двигательной активности детей.

2. **Прогулка необходима для укрепления здоровья!** Это – средство повышения иммунитета, профилактики простудных заболеваний у детей и взрослых: во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

3. Прогулка важна для **физического развития** ребенка, способствует повышению аппетита, улучшению обмена веществ, усвоению питательных веществ, особенно белка.

4. Прогулка на свежем воздухе **способствует улучшению памяти и концентрации внимания**, предупреждает стрессовые состояния.

5. Прогулка – отличное средство **профилактики нарушения зрения** у детей: перемещение взгляда с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы снимают спазм аккомодации.

6. При нахождении детей на солнце до 10 минут зимой и до получаса летом необходимое количество **витамина Д** образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей.



7. **Важно!** Для детей любого возраста интересная, **правильно организованная прогулка** в подвижных играх не только создает хорошее настроение, но и, наряду с достаточной длительностью, обеспечивает около 50% суточной потребности их в активных движениях.