**«Солтүстік Қазақстан облысы**

**әкімдігінің білім басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің**

**«Ғабит Мүсірепов атындағы ауданның білім бөлімі»**

**коммуналдық мемлекеттік мекемесі «Ақ бота» бөбекжайы»**

**коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны**

**Ата-аналарға кеңес беру**

**«Күн сайын серуендеуге»**

**Әзірлеген: тәрбиеші Сердалина А.К.**

 **Новоишим селосы**

 **2024г**

 **«Күн сайын серуендеуге" кеңес беру»**

Баланың өмірінде серуендеу маңызды орыналады. Серуендеу кезінде қоршаған әлем туралы Білім пайда болады, бала құрдастарымен қарым-қатынас жас ауды үйренеді, сонымен қ катар серуендеу денсаулыққа да әсеретеді.

Ата-аналар балаға мүмкіндігінше ашық ауада серуендеу керек екенін түсінеді. Дегенмен, балалар үшін серуендеудің маңыздылығын бәрі біле бермейді. Ашық ауада серуендеу әр адам үшін, әсіресе балалар үшін маңызды. Олар баланың денсаулығы мен эмоционалды жағдайына пайдалы әсер етеді. Олардың көмегімен сіз жалпы дененің күйін жақсарта аласыз. Ашық ауада болған кезде өкпе тазартылады, соның арқасында жоғарғы тыныс жолдары мен мұрын шырышты қабығының қызметі жақсарады. Балалардың таза ауада болуы метаболизмге оң әсер етеді, бұл тәбеттің жоғарылауына, қоректік заттардың сіңуіне ықпал етеді. Таза ауада болу физикалық даму үшін де үлкен маңызға ие, балалармен серуендеу кезінде сіз ашық ойындар ойнай аласыз, балаға жасына байланысты физикалық жаттығулар жасауға мүмкіндік бере аласыз, бұл қолдың, аяқтың бұлшықеттерін күшейтеді және т.б. серуендеу – бұл баланың денесін қатайту құралы, иммунитетті, төзімділікті және суыққа төзімділікті арттыруға көмектеседі.

Серуендеу – бұл ойындарда, жаттығуларда, еңбек процестерін де орындалатын қозғалыс қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік беретін режим элементі. Сондай - ақ серуендеу ақыл-ой тәрбиесіне ықпал етеді. Көшеде болған кезде балалар қоршаған орта туралы көптеген жаңа әсерлер мен білім алады: ересектердің жұмысы, көлік, көше қозғалысы Ережелері және т.б. олар айналасында болып жатқан оқиғаларды бақылайды және Табиғаттағы маусымдық өзгерістердің ерекшеліктері туралы біледі, әр түрлі құбылыстар арасындағы байланыстарды байқайды, қарапайым тәуелділікті орнатады. Бақылаулар олардың қызығушылығын тудырады, олар жауап іздейтін бірқатар сұрақтар. Серуендеу балалардың байқауы мен қиялын дамытады.

Жақсы және дұрыс ұйымдастырылған серуендеу баланың дені сау болып өсуіне мүмкіндік береді, ал ауада болу уақытын қысқарту қозғалыс пен қоректік заттардың жетіспеушілігін тудырады.

Таза ауада болу ұзақтығы кемінде төрт сағатты құрауы тиіс. Бірақ жылдың әр мезгілінде ол өзгеруі мүмкін, тіпті суық мезгілде де оны болдырмауға болмайды.

Ата – аналардың көпшілігі қысқы серуенде бала қатып қалады және міндетті түрде ауырады және баламен серуендеуді болдырмауға тырысады. Бірақ мұны жасамаңыз!

Баламен серуендеу күн сайын және кез – келген ауа-райында болуы керек. Жел де, жаңбыр да, суық та, тіпті жылу да сізді қорқытпасын. Бала мұның бәрімен бетпе - бет келуі керек, сонда болашақта бірінші желде суық тию пайда болмайды және бәрі.

Серуендеу тек қуаныш әкелуі үшін сіз баланы ауа-райына қалай кию керектігін білуіңіз керек. Әйтпесе, қызып кету немесе гипотермия әртүрлі ауруларға әкелуі мүмкін және баланың иммунитеті үнемі тексеріліп отырады.

Ыстық ауа – райында мақта матадан жасалға нкиім кию керек, о лжылудың тез қайтарылуын қамтамасыз етеді және қызып кетуден сақтайды. Жазда жылы, шуақты ауа – райында балалар жеңіл, бір қабатты, жеңсіз костюмдермен немесе сарафандармен жүре алады, басында жеңіл матадан жасалған Панама немесе күн сәулесінен қорғайтын қалпақ болуы керек.

Көктем мен күзде жаңбырлы ауа-райында сыртқы киім жақсы жылу қорғайтын қасиеттері бар су өткізбейтін материалдан жасалған болуы керек. Синтетикалық қыстағышпен қапталған курткалар немесе комбинезондар өте ыңғайлы: олар жеңіл, жеткілікті жылы және ең бастысы, оңай жуылады және тез кебеді. Киім мен куртка арасындағы киім қабаттарының саны ауа температурасына байланысты.

Егер сырта суық болса, бір қалың, жылы заттың орнына екі жеңіл және жылы емес киген дұрыс. Киім қабаттары арасында ауа қабаты пайда болады, бұл жылуды сақтауға көмектеседі. Жіңішке заттар қозғалысты шектемейді және салмағы аз, бұл бала үшін өте маңызды.

Сыртқы қысқы киім балаларды суықтан, желден және ылғалдан қорғайды, сондықтан ол кем дегенде екі қабаттан тұруы керек: төменгі – жылудан қорғайтын және жоғарғы – желден қорғайтын, киімнің астына сыртқы ауаның енуінен қорғайды. Қысқы киімнің дизайны бекіткіштер, жағалар, жеңдер арқылы суық ауаның түсуін болдырмайтын үлкен тығыздықты қамтамасыз етуі керек.

Киімді кесу гипотермияның алдын алу үшін үлкен маңызға ие. Пиджак пен жартылай комбинезон жиынтығы (кеудесі мен арқасы белдіктері бар оқшауланған шалбар) ең ыңғайлы. Баланың белсенді қимылдары бар курткалар (иілу, қолды жоғары көтеру) көтеріліп, белді ашады, ал жартылай комбинезонның артқы жағы оны жабады. Толық кесілген комбинезон мектеп жасына дейінгі балалардың серуендеуіне жарамайды: ол қозғалысты тежейді, киюге ыңғайсыз және тазалауға қиын, серуендеуден кейін кептіріледі.

Іш киім мен сыртқы киімнің арасында (ауа – райына байланысты) көйлек пен жемпір немесе тек көйлек, колготки мен рейтинг немесе тек колготки болуы мүмкін.

Салқын ауа-райында, сондай-ақ қыста қатты аяз болмаса, балаларға маңдай мен құлақты жақсы жабатын тоқылған шляпалар кию ұсынылады. Қатты аязда жылы шляпаның астына тығыз орналасу үшін иектің астына байланған құлақтары бар жұқа тоқылған қалпақ кию керек. Желден жақсы қорғаныс - шляпаның үстіне киілген куртканың сорғышы.

Жиі өзгеретін ауа-райында әмбебап қысқы немесе күзгі киім болуы мүмкін емес. Баланың киімін ауа температурасына, ылғалдылыққа және желдің күшіне байланысты күнделікті таңдау керек.

Әр бала мүмкіндігінше ашық ауада болуы керек – бұл оның денсаулығы үшін өте қажет. Балаларыңызбен көбірек серуендеңіз және серуендеуден мүмкіндігінше көңілді және жаңа тәжірибе алыңыз.

 **Коммунальное государственное казенное предприятие**

**«Ясли сад «Ак бота» коммунального государственного учреждения**

**«Отдел образования района имени Габита Мусрепова»**

**коммунального государственного учреждения «Управление образования**

**акимата Северо-Казахстанской области»**

**Консультация для родителей**

**«На прогулку каждый день»**

**Подготовила: воспитатель :Сердалина А.К.**

 **Новоишим селосы**

**2024г**

 **Консультация**

**«На прогулку каждый день»**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно, как можно больше гулять на свежем воздухе. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они благотворно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. Во время пребывания на свежем воздухе очищаются легкие и благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Пребывание детей на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, что способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение и для физического развития, на прогулке с детьми можно поиграть в подвижные игры, дать возможность ребенку выполнить физические упражнения в силу своего возраста, что укрепить мышцы рук, ног и т. д. Прогулка является средством закаливания детского организма, способствует повышению иммунитета, выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность удовлетворить свои потребности в движении, которые выполняются в играх, в физических упражнениях, трудовых процессах. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Они наблюдают за происходящим во круг них и узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Прогулка развивает наблюдательность и воображение детей.

Хорошо и правильно организованная прогулка дает возможность вырасти ребенку здоровым, а сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений, питательных веществ.

Длительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее четырех часов. Но в разные сезоны года она может изменяться, даже в холодное время года она не должна быть отменена.

Большинству родителей кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет и пытаются всячески отменить прогулку с ребенком. Но не стоит этого делать!

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Пусть Вас не пугает ни ветер, ни дождь, ни холод и даже жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало простудных заболеваний при первом же ветре и всего прочего.

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха.

Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия и новых впечатлений.