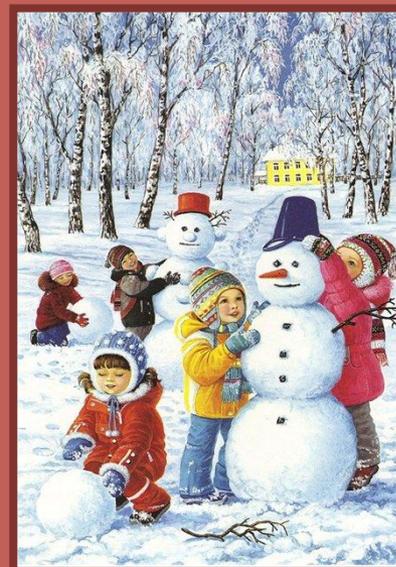
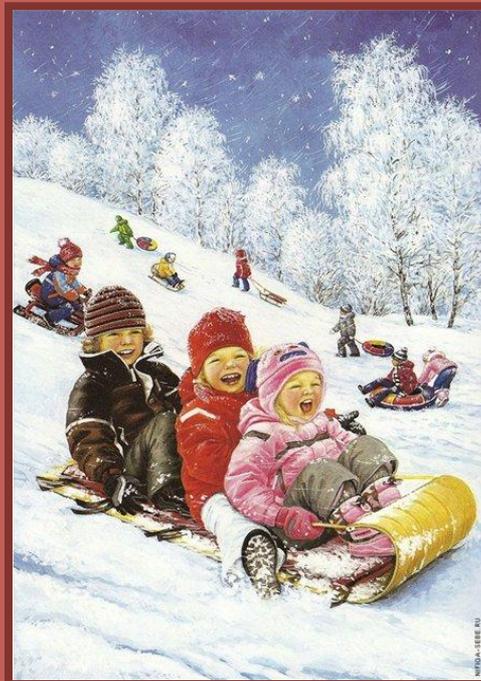
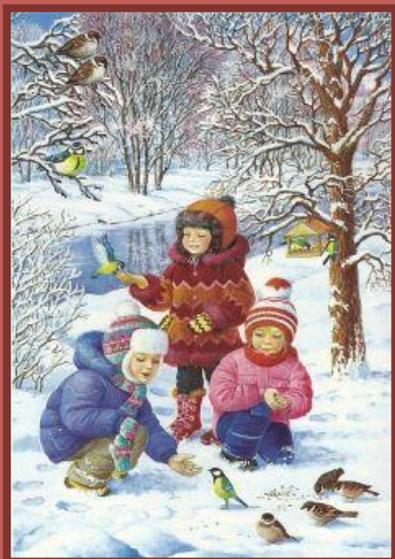


# «Прогулки и их значения для укрепления здоровья детей»



Подготовила:  
логопед  
Родина А.В.

с. Лямбиль  
Детский сад №2  
«Родничок»  
2017г.

- Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.
- Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект.
- Прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.



**Пребывание детей на свежем воздухе** имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

- Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырёх часов в день. Время, отведённое на прогулки, должно строго соблюдаться. Для осуществления задач всестороннего развития и организации разнообразной деятельности детей большое значение имеет в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями прогулочный участок.
- Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание). **Оформление зимних участков** – работа непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому привлечение родительской общественности является обязательным условием.



# Планирование прогулок

Важно соблюдать  
все 5 этапов организации прогулки:

Наблюдение;

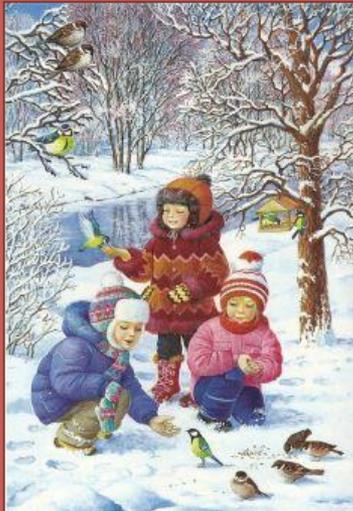
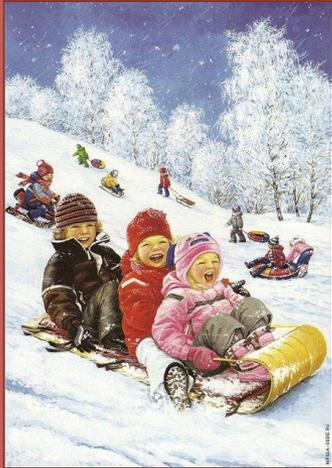
Трудовая деятельность;

Игровая деятельность;

Индивидуальная работа;

Самостоятельная деятельность

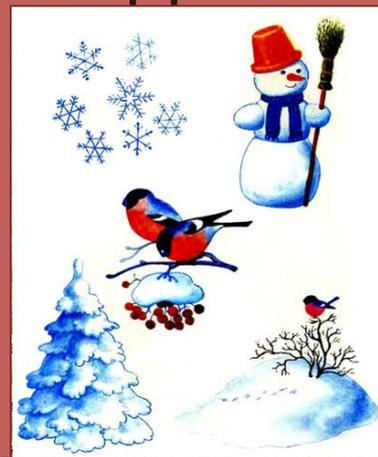
детей.



# Наблюдения:

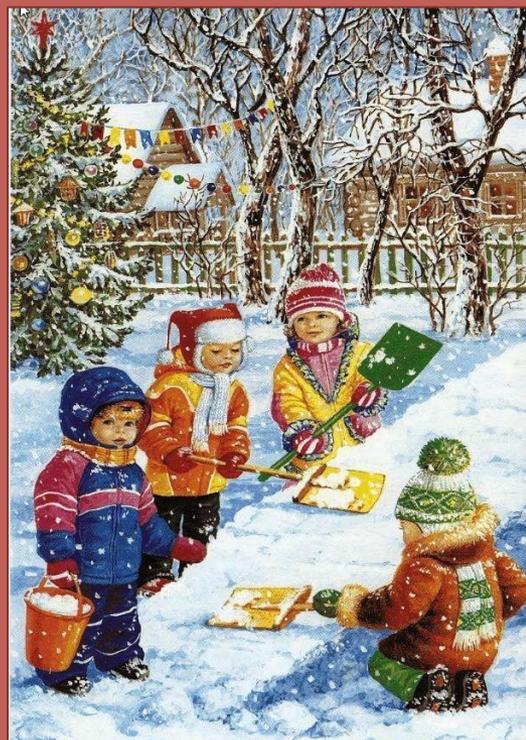


В планах указывается объект, тема, цель наблюдения, цель проведения и с кем оно проводится; наблюдения за живыми и неживыми объектами; наблюдения за явлениями окружающей действительности.



# Трудовая деятельность

Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке), указывается форма труда – индивидуальные, групповые поручения, коллективный труд



# Подвижные игры

- Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойной ОД (рисование, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурной и музыкальной ОД рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. В план должны включать игры: **малоподвижные** (“Сделай фигуру”, “Узнай кто позвал”); **игры средней активности** (“Зима”, “Заморожу”, Кто самый внимательный”); **игры с высокой двигательной активностью** (“Мышеловка”, “Ловишка с ленточками”, “Два Мороза”).

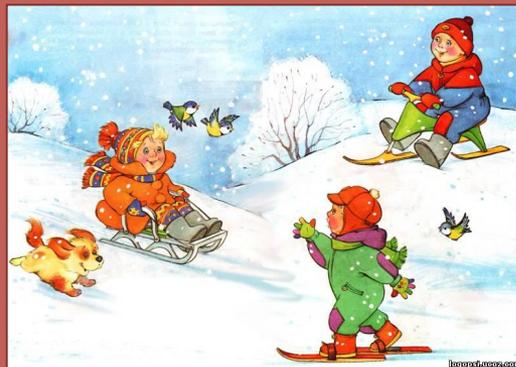
В обязательном порядке в планах отражается разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.



# Виды игр на прогулке:



Спортивные упражнения (“Катание на санках”, “Скольжение”, “Ходьба на лыжах”);  
игры-эстафеты; игры с элементами спорта;  
сюжетные подвижные игры;  
забавы; аттракционы;  
сюжетные подвижные игры;  
бессюжетные подвижные игры;  
народные игры; хороводные.



# Индивидуальная работа.

- Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.



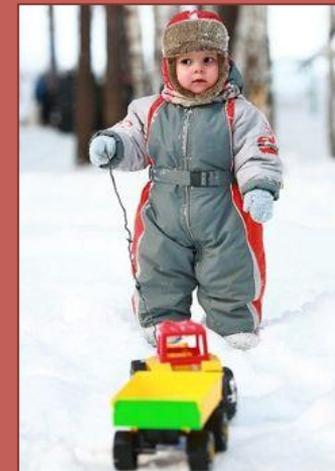
# Самостоятельная деятельность детей

- Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

Особое внимание обращаем на **наличие выносного материала:**

Лопатки для снега и для творческой деятельности. Ледянки. Ключки.

Мешочки, мячи для метания. Бросовой материал для игр со снегом.





## Работа с родителями

- Заранее с родителями проводится консультация по подготовке к созданию условий на участках для прогулок в зимний период, такие как: “Двигательная активность детей во время прогулки”, “Создание зимней сказки на участке”. Воспитатели приглашают родителей принять участие в создании снежных построек для детей, оформлении участков, расчистке территории, приобретению и изготовлению выносного материала.

В группах на информационных стендах размещены консультации следующего содержания: “Прогулки зимой”, “Роль прогулки в закаливании детского организма”. “Подвижные игры всей семьёй”. Так же можно привлечь родителей к участию в зимних соревнованиях, праздниках “Новогодняя сказка”, “Масленица”, и развлечениях “Зимние забавы».



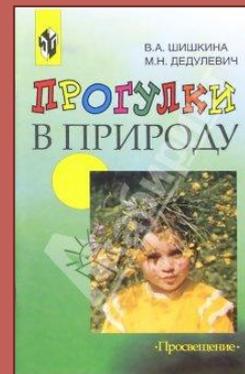
- Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при «недостаточном» одеянии. На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно закрыть шею и затылок ребёнка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.



*Помните, что прогулки в любое время года - всегда хороши, полезны для здоровья наших детей и нас самих!*



# В работе можно использовать:



Благодарим за внимание!

