

Консультация на тему: «Методы, приёмы по сохранению и укреплению здоровья детей, используемые при проведении дневной и целевой прогулки в средней группе»

*Выполнила: воспитатель
Берёзкина Алла Юрьевна*

Прогулка на свежем воздухе

Как одна из традиционных форм оздоровления в дошкольном учреждении



Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста

- Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольников. 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.
 - Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.
-

Цель:

Снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Закаливание организма посредством естественных природных сил.

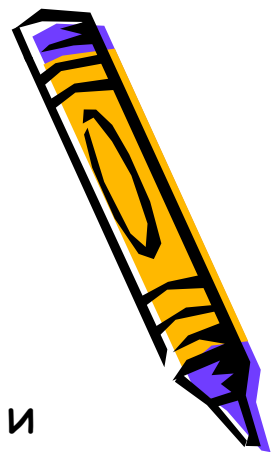


Ведущие принципы :

- Личностно-ориентированный подход к каждому ребёнку
- Систематичность
- Последовательность
- Доступность
- Постепенность
- Комплексность



Требования к прогулке:



- Ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней после полдника.
- Строго соблюдать время отведённое на прогулки (общая продолжительность 4-4.5 часа).
- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приёма пищи и сна.
- В зимний период прогулки в целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги), рекомендуется отправлять детей в помещение, не более чем на 5-7 минут. Прогулки зимой проводятся для детей до 4 лет до -15 градусов, а для детей 5-7 лет до -20 градусов. Запретом для прогулок является сила ветра более 15м/с.



Структура прогулки:

- Наблюдение.
- Подвижные игры (2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности).
- Дидактические игры.
- Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
- Труд детей на участке.
- Самостоятельная игровая деятельность.

***Рассматривает и
изучает свойства
снега
на солнце.***





*Играем в подвижную
игру
«Кот и мыши»*

***Игровое упражнение
«Метание снежков»***





***Игровое упражнение
«Ходьба по
снежному валу»***

***Подвижная игра
«У медведя во бору»***






Катание на снежной горке.



***Самостоятельная
игровая
деятельность
детей***





Правильно организованные и продуманные прогулки, помогают осуществлять не только задачи всестороннего развития детей, но и помогают сохранить и укрепить здоровье детей.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**

