

ПРОГУЛКА В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовила:
Е.В. Баженова

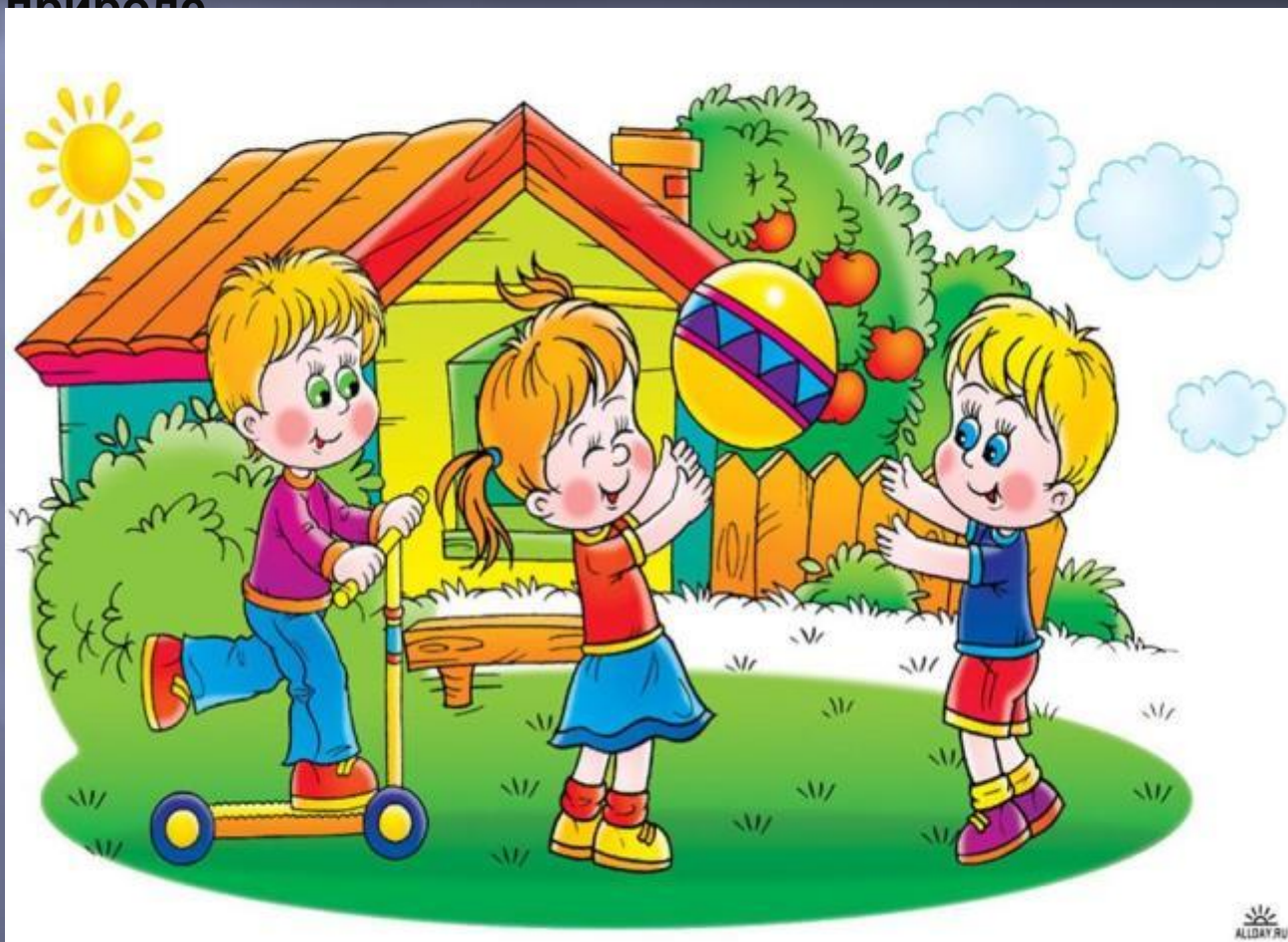




Прогулка – это
одно из основных
оздоровительных
мероприятий в детском
саду, предупреждающая
охрану и укрепление
здоровья детей,
полноценное
физическое развитие,
различную
двигательную
деятельность детей.

Прогулка имеет большое значение для развития детей.

-развивает умственные способности и наблюдательность: получают много новых впечатлений и знаний об окружающем; узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость между явлениями в природе





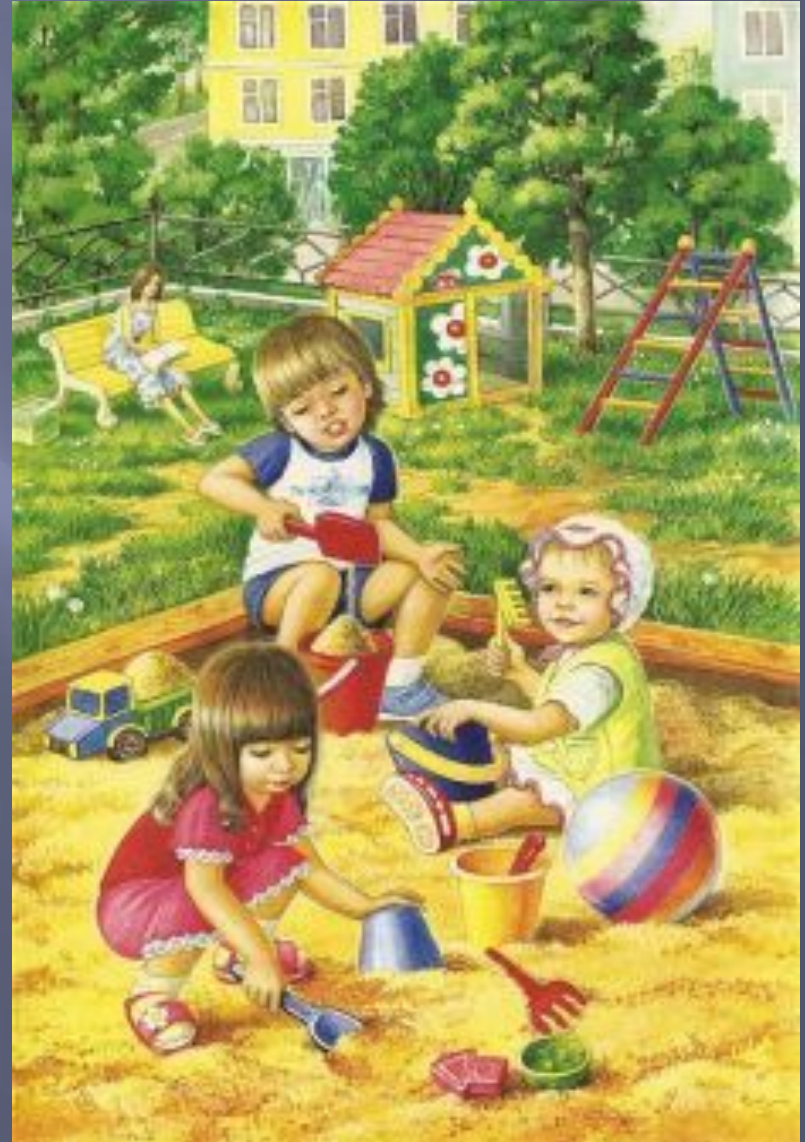
- дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми.



**- у детей
вырабатывается
двигательные умения и
навыки, укрепляется
мышечная система,
повышается жизненный
тонус.**

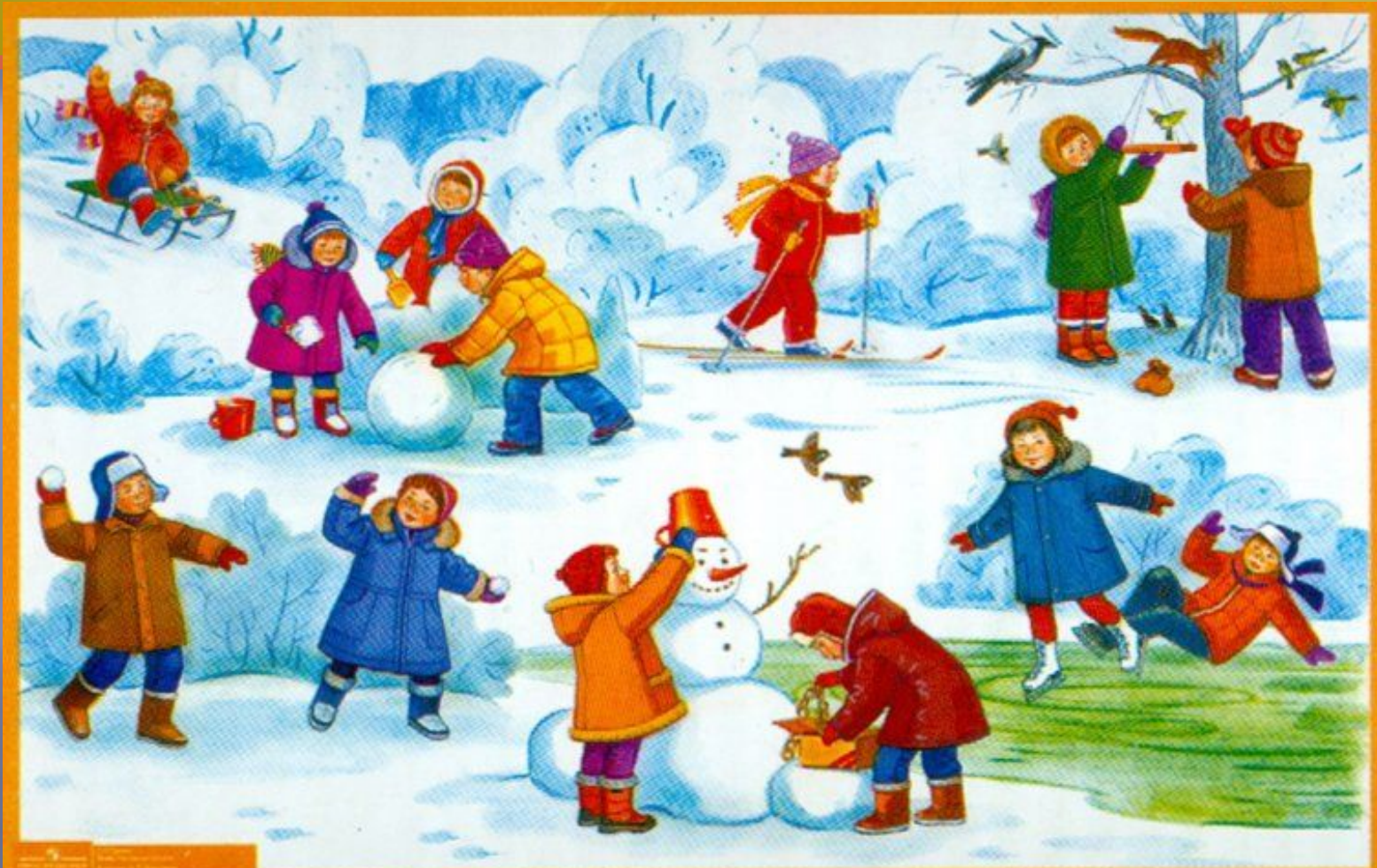
**- на прогулке решаются
задачи умственного,
нравственного,
физического, трудового
и эстетического**

Солнечные лучи во время прогулки помогают выработке в организме витамина D, который необходим для полноценного усвоения кальция в организме. Следовательно, прогулки также являются профилактикой рахита.



Улучшают кровообращение в легких, способствуя, таким образом лучшему снабжению кислородом тканей и органов.

Если у ребенка легкий насморк прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи.





**Прогулки расширяют кругозор
ребенка.**

**Способствуют созданию и
укреплению эмоциональной связи
между ребенком и родителями.**

Развивают физические навыки. Если ваш ребенок уже умеет ходить, поощряйте его к ходьбе, бегу. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит. Способствуют хорошему сну вашего ребенка.



Помогают ребенку социально адаптироваться. Ведь во время прогулки в парке, на детской игровой площадке вы можете встретить других маму или папу со своим чадом, которое будет не прочь поиграть с вашим ребенком.

Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.



**Прогулки с ребенком
должны быть каждый
день и в любую погоду.**

**Вас не должны пугать
ветер, дождь, холод или
жара. Ребенок должен со
всем этим сталкиваться,
чтобы в дальнейшем не
возникло «сюрпризов»**

**в виде простуды при
первом же ветре и**

прочего.

