

Полезьа зимней прогулки для детей дошкольного возраста



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

Прогулки на свежем воздухе позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.



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.

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.





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.



*Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены **2 прогулки**, продолжительностью около **4-4.5 ч.***

*Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже **-15°**. При этих же значениях температур, но в сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.*



Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;*
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;*
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьесокрепляющее двигательное поведение;*
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;*
- + идет ускоренное развитие речи через движение;*
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;*
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.*

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.



Когда гулять нельзя?

- Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.*
- Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!*





*На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

Приятной прогулки



