

Прогулка – это надежное средство укрепления здоровья ребёнка. Пребывание детей на свежем воздухе повышает сопротивляемость организма, оказывает закаливающий эффект, который является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса различных систем организма: нервной, эндокринной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной.



Пребывание детей на свежем воздухе оказывая положительное влияние на эмоциональное

состояние, вызывает чувство бодрости, свежести, являясь надежным средством профилактики утомления.

На прогулке дети много двигаются, что оказывают положительное влияние на физическое развитие ребёнка. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.



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.

Нельзя допускать длительное нахождение ребёнка в однообразной позе, необходимо переключать их с одного вида деятельности на другой. Разумное чередование на прогулке разнообразной деятельности делает её интересной и привлекательной для ребёнка. Такая прогулка создает у детей радостное настроение, обеспечивает хороший отдых.

При организации игр на прогулке, нужно учитывать индивидуальные особенности детей, так как одни предпочитают спокойные виды игр, другие постоянно находятся в движении. Поэтому игры для ребёнка нужно подбирать в соответствии с его темпераментом и состоянием здоровья. Очень полезны детям игры с природными материалами (песком, снегом, водой) – это одна из форм естественной деятельности ребёнка в природе. Активизировать двигательную активность ребёнка на прогулку помогут крупногабаритные игрушки, машины; в тёплое время года – мячи,

велосипеды, а в зимнее время - санки, лыжи, лопатки, вёдра.

Ведущее место на прогулке отводится подвижным играм, которые помогают ребёнку снять умственное и физическое напряжение, воспитываются моральные качества.

Всё это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость к вредным факторам.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.



Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение
«Камышевский детский сад»

*Как гулять с пользой для
здоровья.*



с.Камышевка
2018г.