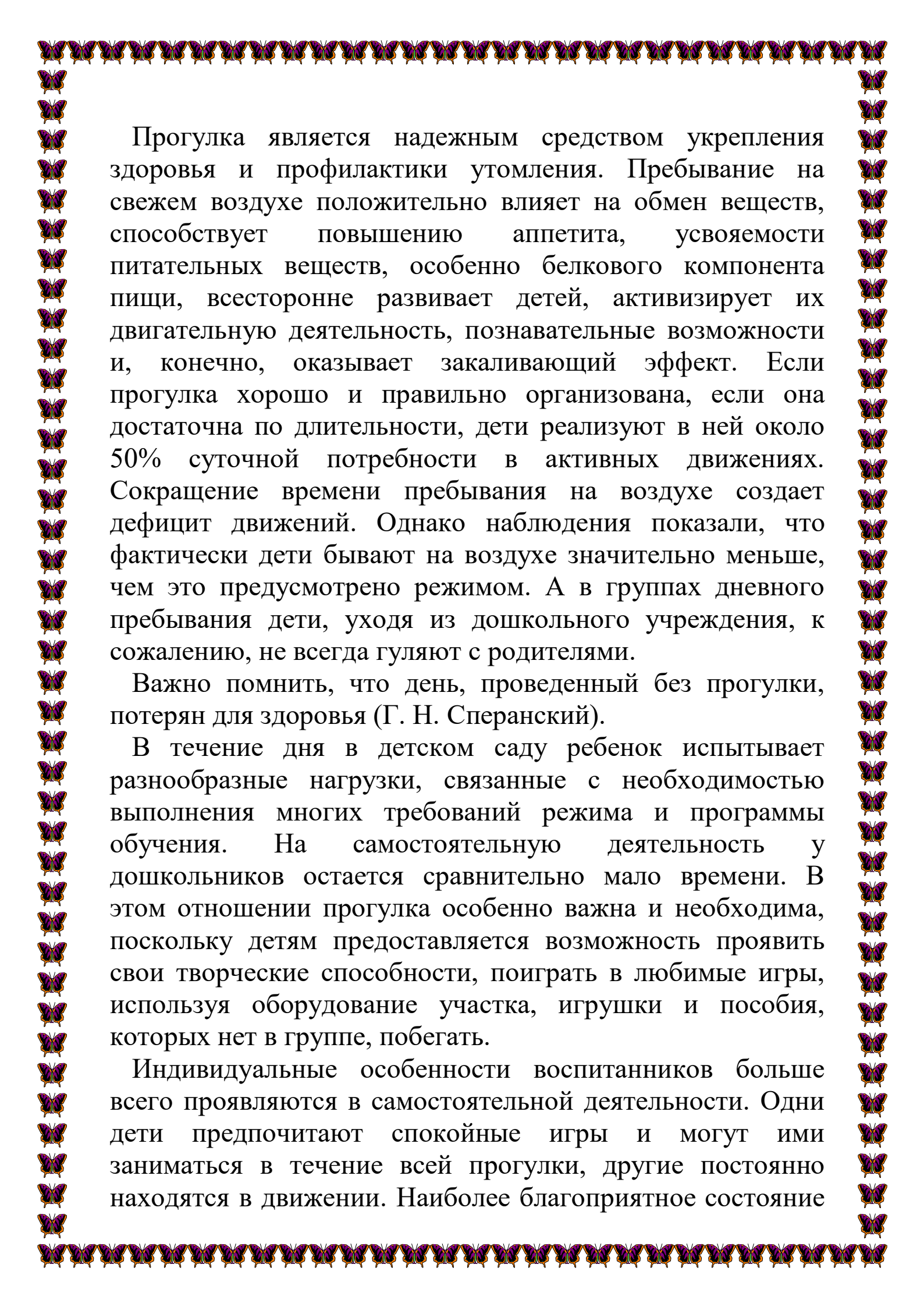


**Консультация для родителей**

**ПРОГУЛКА**  
**И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ**  
**УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА.**



Подготовила воспитатель  
Тихомирова С.В.

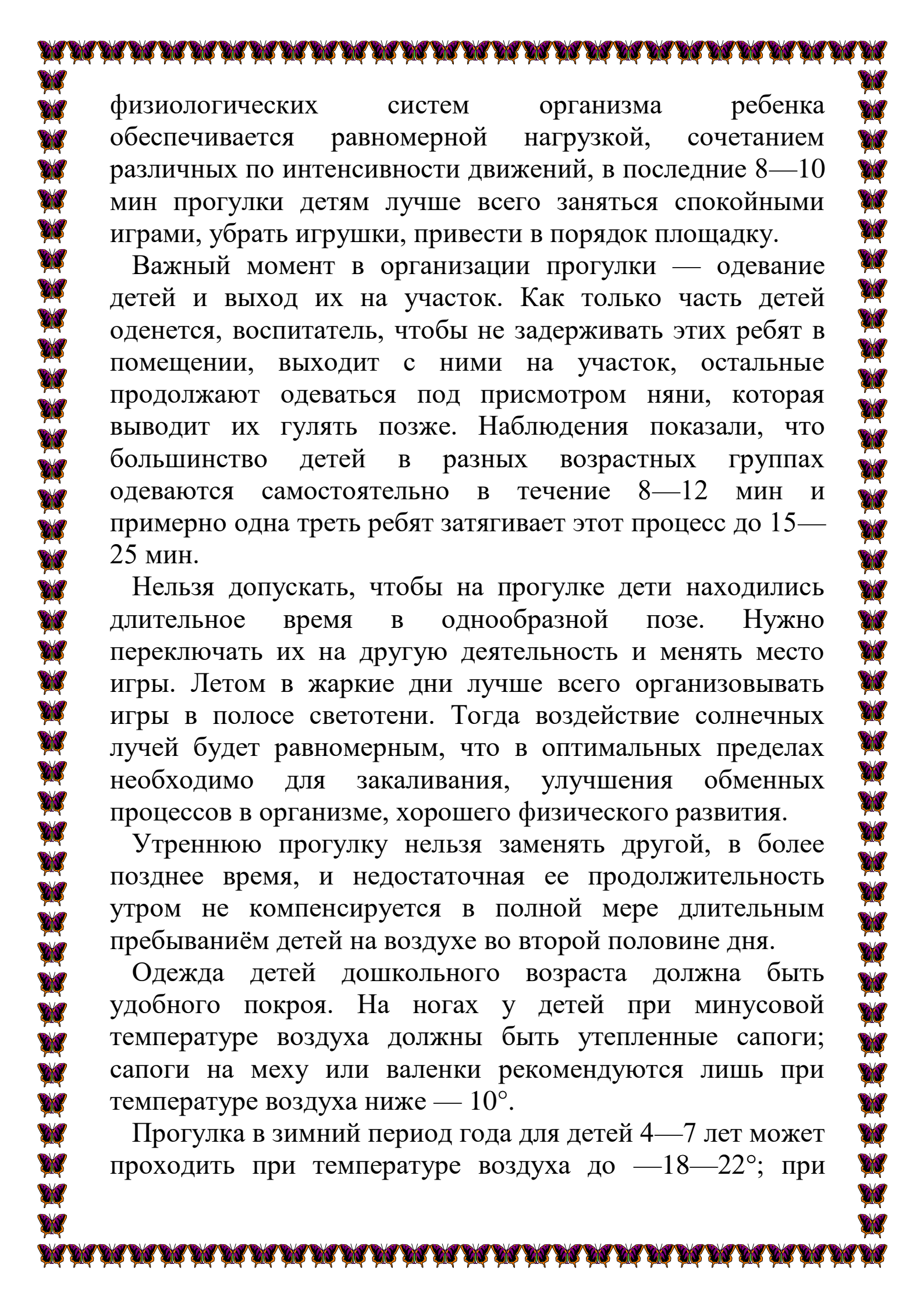


Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности и, конечно, оказывает закаливающий эффект. 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. Однако наблюдения показали, что фактически дети бывают на воздухе значительно меньше, чем это предусмотрено режимом. А в группах дневного пребывания дети, уходя из дошкольного учреждения, к сожалению, не всегда гуляют с родителями.

Важно помнить, что день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья (Г. Н. Сперанский).

В течение дня в детском саду ребенок испытывает разнообразные нагрузки, связанные с необходимостью выполнения многих требований режима и программы обучения. На самостоятельную деятельность у дошкольников остается сравнительно мало времени. В этом отношении прогулка особенно важна и необходима, поскольку детям предоставляется возможность проявить свои творческие способности, поиграть в любимые игры, используя оборудование участка, игрушки и пособия, которых нет в группе, побегать.

Индивидуальные особенности воспитанников больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние



физиологических систем организма ребенка обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений, в последние 8—10 мин прогулки детям лучше всего заняться спокойными играми, убрать игрушки, привести в порядок площадку.

Важный момент в организации прогулки — одевание детей и выход их на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать этих ребят в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают одеваться под присмотром няни, которая выводит их гулять позже. Наблюдения показали, что большинство детей в разных возрастных группах одеваются самостоятельно в течение 8—12 мин и примерно одна треть ребят затягивает этот процесс до 15—25 мин.

Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе. Нужно переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Тогда воздействие солнечных лучей будет равномерным, что в оптимальных пределах необходимо для закаливания, улучшения обменных процессов в организме, хорошего физического развития.

Утреннюю прогулку нельзя заменять другой, в более позднее время, и недостаточная ее продолжительность утром не компенсируется в полной мере длительным пребыванием детей на воздухе во второй половине дня.

Одежда детей дошкольного возраста должна быть удобного покроя. На ногах у детей при минусовой температуре воздуха должны быть утепленные сапоги; сапоги на меху или валенки рекомендуются лишь при температуре воздуха ниже — 10°.

Прогулка в зимний период года для детей 4—7 лет может проходить при температуре воздуха до —18—22°; при



более низких температурах длительность прогулки сокращается.

Появляется возможность использовать природные факторы для развития у детей движений, совершенствования физических качеств — ловкости, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве, координации движений.

Во время пешеходных прогулок в теплый период года, воспитатель следит за тем, чтобы дети не собирали незнакомые растения, ягоды, так как среди них могут быть ядовитые. Он рассказывает ребятам об окружающей природе, знакомит их с растениями, распространенными в данной местности.

Нельзя забывать также и об основных правилах ходьбы: после 30—40 мин движения устраивать 10—15-минутный отдых в тени. Во время отдыха хорошо организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу.

Чтобы активизировать двигательную активность дошкольников, на участок выносят крупногабаритные игрушки, машины, разнообразные пособия: в теплое время года — обручи, мячи, скакалки и др.

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