

Консультация - «Прогулка – это важно!»

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. Вместо 2 ч утренняя прогулка в дни с физкультурными и музыкальными занятиями сокращается до 1 ч. Вторая прогулка нередко и вовсе отменяется из-за не успевшей просохнуть одежды и обуви. А в группах дневного пребывания дети, уходя из дошкольного учреждения, к сожалению, не всегда гуляют с родителями.

В дни, когда выйти с детьми на участок нельзя, в группе открывают с одной стороны окна или фрамуги и тепло одетыми детьми проводят игры средней подвижности. Важно помнить, что день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья (Г. Н. Сперанский)..

Чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

- 1) утренний прием детей проводить на участке в течение всего года;
- 2) проводить на воздухе утреннюю гимнастику и часть физкультурных занятий;
- 3) длительность прогулки в детском саду, (до 1 ч 40—50 мин утром, до 1,5—2 ч в вечернее время) и с родителями по возвращении из детского сада (в зависимости от погодных условий до 1,5 ч).

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.

В теплое время года желательно организовывать с детьми пешеходные прогулки за пределы детского сада. Появляется возможность использовать природные факторы для развития у детей движений, совершенствования физических качеств — ловкости, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве, координации движений.

В зимнее время со старшими детьми можно отправиться - в поход на лыжах до 2—3 км в оба конца.

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.

Дошкольники с отклонениями в состоянии здоровья, а также пришедшие в детский сад после болезни, как правило, остаются в группе под присмотром няни. Возможность участия их в походе согласовывается с врачом или медицинской сестрой.

Важно, чтобы в каждом детском саду была оборудована и общая физкультурная площадка, в которой выделяется место для игр в волейбол, футбол, настольный теннис, имеются яма для прыжков в длину с разбега, с места, дорожки для бега на разные дистанции. Эта физкультурная площадка должна использоваться постоянно (всеми группами детей) и не только на организованных занятиях, но и во время самостоятельных игр на прогулке.

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

В зимнее время целесообразно использовать участок для катания детей на коньках и санках, ходьбы на лыжах, скольжения по ледяной дорожке. Все это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость к вредным факторам.