

## Про осенние прогулки..

Каждый взрослый человек знает о значимости прогулки и о её огромной пользе. Прогулка - это одна из составляющих здорового образа жизни. Чем больше времени ребёнок проводит на свежем воздухе, тем больше пользы он получает и в качестве закаливания, и физического развития, и профилактики против заболеваний.

Но все ещё встречаются родители, которые относятся негативно к прогулкам в детском саду в осеннее и зимнее время.

В детском учреждении разрабатывается обязательный режим дня на основании образовательной программы и «Санитарно - эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях»

Прогулка на свежем воздухе создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, их физического развития, а также положительно влияет на эмоциональное состояние.

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.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит и с



Что нужно для того, чтобы прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и –подходящая одежда! Нужно уметь правильно одевать детей. Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Существует ещё одна очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью - двумя, ну, а зимой одевают три слоя одежды. И, конечно же, для зимней прогулки нужно взять с собой запасную пару варежек.

### ПЛЮСЫ прогулки:

1. 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.
2. Прогулки улучшают кровообращение в легких, способствуя таким образом, лучшему снабжению кислородом тканей и органов.
3. Если у ребенка легкий насморк, то прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи, которая должна покинуть организм.
4. Прогулки расширяют кругозор ребенка.
5. Прогулки способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.
6. Они развивают физические навыки ребёнка.
7. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит и сон ребенка.
8. Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.



Прогулки в ДООУ - это не только закаливание, профилактика заболеваний и развитие физической активности, прогулка в ДООУ - это режимный момент, в котором организована и образовательная деятельность.

Прогулка состоит из следующих частей:

1. Наблюдение (наблюдения за живыми и неживыми объектами природы; за явлениями окружающей действительности).
2. Трудовая деятельность (планируется хозяйственно - бытовой труд, или групповые поручения, коллективный труд).
3. Физкультурно - игровая деятельность (*подвижные игры*).
4. Индивидуальная работа.
5. Самостоятельная деятельность детей, где ребёнок познаёт окружающий мир.
6. Экспериментирование (*выявление нового*)

Прогулка для детей - это праздник, с интересными играми, забавами, эстафетами; это миг, в котором фантазия встречается с реальностью; это дар природы, значение которого не переоценить. И только мастерство педагогов в сочетании с творчеством, а главное, конечно, - любовь к детям, делают прогулку удивительной и неповторимой.

Воспитатель: Инкина И.В.