

«Прогулка, как естественная потребность быть здоровым».

Слайд 2

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья"

«Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно, его надо беречь!»

И.И.Павлов

- Проблема охраны здоровья детей возрастает с каждым годом. Уже в дошкольном возрасте 15-20% детей имеют хронические заболевания, а более 50% дошкольников – те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья. Искусство долго жить состоит прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому в нашем детском саду приоритетным направлением является повышение уровня здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни, а так же устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Слайд 3

Любому человеку полезно бывать на свежем воздухе. Гулять с малышом можно, и даже нужно практически при любой погоде. Перемены температуры полезны для системы адаптации тела к холоду или жаре.

Если малыш постоянно находится в закрытом помещении у него бледный цвет лица и плохой аппетит. Ребенок, который постоянно бывает на свежем воздухе, лучше развивается, реже болеет, у него хороший аппетит и розовые щечки. На свежем воздухе слизистая оболочка носа очищается от пыли и аллергенов. Значение прогулок для здоровья детей просто огромно, поэтому с самого раннего возраста как можно больше времени следует проводить с ребенком на свежем воздухе.

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.

Наконец, 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.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре.

Слайд 4

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.

Слайд 5

Нельзя гулять!

— 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!

Слайд 6

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., ведь **ребенок** – маленький исследователь, он с радостью и удивлением открывает для себя окружающий мир. Дети стремятся к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию. Чем полнее и разнообразнее будет организована детская деятельность на прогулке, тем успешнее будет идти развитие детей, лучше реализуются потенциальные возможности и детские творческие проявления. Поэтому наиболее близкие и естественные для детей виды деятельности, такие как игра, общение со взрослыми и сверстниками, экспериментирование, наблюдение, детский труд занимают в ходе прогулки особое место.

Слайд 7

Основные задачи прогулки:

- Развивает умственные способности и наблюдательность.
- Повышение уровня здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Дает возможность знакомить детей с родным городом, его достопримечательностями, трудом взрослых.
- Удовлетворяет естественную биологическую потребность ребенка в движении.
- Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми

-У детей вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

-На прогулке решаются задачи умственного, нравственного, физического, трудового и эстетического воспитания.

Таким образом, пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. На прогулке, как мы уже говорили, дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Каждая прогулка для ребенка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. **Прогулки будут радостными, интересными, познавательными и достигнут цели при условии, если воспитатель сумеет заинтересовать и обогатить знания детей. Дошкольники с огромным интересом смотрят на окружающий их мир, но видят далеко не все, иногда даже не замечают главного. А если воспитатель, который удивляется вместе с ними, учит не только смотреть, но и видеть, дети захотят узнать больше.**

Слайд 8

Эффективность прогулок

-удовлетворяют естественную биологическую потребность ребенка в движении;

-обеспечивают развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную двигательную активность и физические нагрузки;

- формируют навыки в различных видах движений;

- создают оптимальные условия для разностороннего развития детей;

Правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого в

отношении к своему здоровью - все это является залогом **здорового образа жизни дошкольников.**

Слайд 9

«Здоровье- это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагога – научить детей покорять эту вершину.