

На прогулку – за здоровьем!

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на настроение ребёнка, состояние здоровья, способствует повышению аппетита, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности и, конечно, оказывает закаляющий эффект. Прогулку нужно хорошо и правильно организовать. Нельзя допускать чтобы на прогулке дети длительное время находились в однообразной позе. Нужно переключать их с одного вида деятельности на другое и менять место игры. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности детей. 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 песком, снегом, водой – это одна из форм естественной деятельности ребёнка в природной среде. В процессе таких игр, дети определяют цвет, форму, размер, упругость, запах, вес объекта. Игры и упражнения с объектами неживой природы успешно используются в работе с детьми с умственной отсталостью, задержкой психического развития, нарушениями опорно – двигательного аппарата. Их можно предлагать также детям, имеющим сенсорные нарушения.

Чтобы активизировать двигательную активность ребёнка, на прогулку можно вынести крупно габаритные игрушки, машины; в тёплое время года – мячи, велосипеды; в зимнее время – санки, лыжи, лопатки, вёдра. Все это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость к вредным факторам.

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.

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 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.

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