



Прогулка, как эффективное средство закаливания детского организма

***Подготовила:
А.А.Бабаева***

Прогулка – одна из форм закаливания и активного отдыха детей. Во время прогулки дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Успешное решение задач физического воспитания дошкольников достигается при тесном взаимодействии и сотрудничестве педагогического коллектива и родителей. Педагоги создают условия для физического воспитания детей, обеспечивают регулярность проведения всех форм работы с ними, родители устанавливают и поддерживают двигательный режим ребенка в домашних условиях. Двигательная активность детей в домашних условиях должна быть целенаправленна и соответствовать двигательному опыту, интересам, функциональным возможностям и индивидуальным особенностям детей. Поэтому родителям необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Рекомендации по проведению прогулки с детьми:

- ✓ прогулку необходимо проводить ежедневно, 2 раза в день.
- ✓ прогулка осуществляется в любую погоду.
- ✓ важно своевременное переключение детей с одного вида физических упражнений на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности.

Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась взрослым, и ребенок находился в поле его зрения.

- Двигательная активность детей должна соответствовать уровню подготовленности детей.

- Содержание игр должно соответствовать времени года, состоянию погоды.

- Во время игры необходимо воспитывать дружеские качества у своего ребенка по отношению к другим детям.

- Важно создавать условия для проявления и воспитания самостоятельности, активности и творческой инициативы.

- Рационально использовать предметы окружающей среды, оборудования детских площадок, игрушек, принесенных с собой.

Самый благоприятный для организма детей воздух, насыщенный кислородом, отрицательными ионами, фитонцидами – летучими веществами, выделяемыми растениями. Фитонциды очищают легкие от микробов и вирусов, способствуют повышению иммунитета организма ребенка. Особенно чист воздух там, где много зелени, в поле, у водоема, после дождя, во время снегопада. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.



Для чего нужна прогулка? В практике работы воспитателя очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: а вы пойдете сегодня гулять? Особенно это волнение со стороны родителей характерно в сезонный период от середины осени до середины весны. Родители тревожатся и задумываются над тем, чтобы их ребенок не заболел, не простыл, не промочил одежду и обувь, да и просто не запачкался. В связи с этим многие не хотят, чтобы их дети гуляли на улице вообще.

Значение прогулок. Что может быть приятнее, чем прогулка с малышом. Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей. Очень важно, чтобы у детей во время прогулки была соответствующая, облегченная одежда. Она позволяет ребенку не бояться испачкаться, смело играть в любимые игры, бегать и прыгать. Прогулка и движение. Во время прогулки необходимо поощрять стремление детей к движению, тренировке равновесия, умению ползать, метать в цель. Для этого у воспитателя в запасе имеется большое количество подвижных игр, а также игр с мячом, со скакалкой. Один раз в неделю на прогулке проводится физкультурное занятие.

Все знают, насколько общение с природой благотворно влияет на взрослого и ребенка. Оказываясь в окружении природы, ребенок приучается любоваться ею, наблюдать за снегом, ветром, дождем.

В любое время года воспитатель во время прогулки может найти интересную и полезную работу. Например, осенью, воспитатель с детьми сгребают листья граблями, собирают сухие ветки, мусор, перекапывают огород, собирают урожай, семена. Зимой на участке не обойтись без горки. Вместе с детьми сооружают ее, поливая в морозные дни водой. В этом охотно помогают родители. В конце прогулки рекомендуется проводить игры малой и средней подвижности. Эти игры обеспечивают ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, способствуют снижению двигательной активности и переходу на другой вид деятельности.

И все-таки, несмотря на разнообразие игр и занятий, есть дети, которые не любят гулять. Зачастую, родители таких детей сами не находят времени для прогулок с ребенком. Хочется напомнить таким родителям, что пренебрегать прогулкой нельзя. Это один из видов закаливания детского организма. Не лишайте детей радости движения и заряда бодрости! Прогулка делает детей физически более выносливыми, укрепляет здоровье детей, улучшает настроение, а значит, способствует в дальнейшем успешному обучению в школе. Да здравствуют ежедневные прогулки!

Семь родительских заблуждений о морозной погоде

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух.



Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит. Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

6. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

7. Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши. Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. В детском возрасте закладывается фундамент здорового человека на всю жизнь, и прочность этого фундамента во многом зависит от взрослых, которым всегда нужно помнить, что только объединение усилий по формированию активного, мобильного и жизнерадостного ребенка помогут заложить надежный фундамент здоровья и стать залогом здоровья ребенка в будущем!

