

Для чего нужна прогулка в детском саду?

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.

Планирование прогулки

В режиме дня каждой возрастной группы предусмотрено проведение двух прогулок: утренней и вечерней (не считая утреннего приема детей на воздухе).

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20° С и скорости ветра более 15 м/с. (Согласно Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.2660 – 10).

Задача прогулки в первую половину дня — восстановить силы после занятий, получить максимальный положительный заряд.

Прогулка должна дать разрядку ребенку, снять напряжение после занятий и создать у него жизнерадостное настроение, что в свою очередь обеспечивает соответствующий тонус для успешного физического и психического развития ребенка в иных условиях и видах деятельности. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения детского сада.

Значение прогулок

Что может быть приятнее, чем прогулка с малышом. Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду,

предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому 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.

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.

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 и прочего.

Если ребенок посещает детский сад, то у него должен быть второй комплект одежды «групповой» и «прогулочный».

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 малышом. Хочется напомнить таким родителям, что пренебрегать прогулкой нельзя. Это один из видов закаливания детского организма. Не лишайте детей радости движения и заряда бодрости!

Плюсы прогулок

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. Улучшают кровообращение в легких, способствуя, таким образом лучшему снабжению кислородом тканей и органов.
3. Если у ребенка легкий насморк прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи.
4. Прогулки расширяют кругозор ребенка.

5. Способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.
6. Развивают физические навыки. Если ваш ребенок уже умеет ходить, поощряйте его к ходьбе, бегу.
7. прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит.
8. Способствуют хорошему сну вашего ребенка.
9. Помогают ребенку социально адаптироваться. Ведь во время прогулки в парке, на детской игровой площадке вы можете встретить других маму или папу со своим чадом, которое будет не прочь поиграть с вашим ребенком.
10. Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.
11. Улучшает настроение.
12. Способствует в дальнейшем успешному обучению в школе.

Да здравствуют ежедневные прогулки!