

«Прогулки в летний период»

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.

Ребенок дошкольного возраста должен гулять (даже в холодное время года) до 4 – 5 ч в день. Летом же вся деятельность детей может проходить на воздухе.

Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде ее можно организовать на веранде, под навесом, в любом другом, защищенном от резкого ветра и осадков месте. В этом случае с детьми проводят беседы, читают им сказки, организуют спокойные игры, для которых не требуется большого пространства. Иногда при плохой погоде длительность прогулки можно сократить, но полностью отменять ее не следует.



Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе. Нужно переключать их на другую деятельность и менять место игры. В жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Тогда воздействие солнечных лучей будет равномерным



что в оптимальных пределах необходимо для закаливания, улучшения обменных процессов в организме, хорошего физического развития. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу, особенностей состояния здоровья.



В жаркую погоду при температуре 30° и выше прогулку в первой половине дня целесообразно перенести на более ранние часы, а деятельность, которую предполагалось организовать на участке (труд, подвижные игры и др.) можно с некоторыми изменениями провести в помещении.

В теплое время года желательно организовывать с детьми пешеходные прогулки за пределы участка. Появляется возможность использовать природные факторы для развития у детей движений, совершенствования физических качеств – ловкости, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве, координации движений





Для полноценной деятельности детей на участке нужно хорошо оборудовать групповую площадку, обеспечить их всеми пособиями и инвентарем, необходимым для развития движений детей разного возраста.

Чтобы активизировать двигательную активность дошкольников, на участок выносят крупногабаритные игрушки, машины, разнообразные пособия:

обручи, мячи, скакалки, принадлежности для игры в бадминтон и т.д. Все это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость вредным факторам.



**Информацию подготовила:
воспитатель Постовалова А.С.
группа "Ромашка"
июль 2024г.**