

## Консультация для родителей «Прогулки в детском саду»

Каждый взрослый человек знает о значимости **прогулки** и о её огромной пользе.

**Прогулка** – это одна из составляющих здорового образа жизни. Чем больше времени ребёнок проводит на свежем воздухе, тем больше пользы он получает и в качестве закаливания, и физического развития, и профилактики против заболеваний. Но все ещё встречаются **родители**, которые относятся негативно к **прогулкам в детском саду** в осенне и зимнее время.

В **детском** учреждении разрабатывается обязательный режим дня на основании образовательной **программы** и «Санитарно - эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях»



(«СанПин»).

В СанПине в п. 11.5. – 11.6. написано:

«Рекомендуется организовывать **прогулки 2 раза в день**: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных **прогулок** составляет 3 - 4 часа.

Продолжительность **прогулки** определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус – 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность **прогулки** рекомендуется сокращать». Из цитаты вы видите, что СанПин нам рекомендует в холодную погоду (*ниже – 15 С*) **прогулку не отменять**, а сокращать.

С чем это связано? **Прогулка** на свежем воздухе создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, их физического развития, а также положительно влияет на эмоциональное состояние.

**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. На **прогулке дети играют**, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит и сон.

Что нужно для того, чтобы **прогулка удалась**? Хорошее настроение, немного фантазии и – подходящий «**наряд**»! Нужно уметь правильно одевать детей. Одежда для **прогулки** предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Существует ещё одна

очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «*один – два – три*». Расшифровывается достаточно просто: **прогулки** с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью - двумя, ну, зимой одевают три слоя одежды. И, конечно же, для зимней **прогулки** нужно взять с собой запасную пару варежек.

**ПЛЮСЫ прогулки:**

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. **Прогулки** улучшают кровообращение в легких, способствуя таким образом, лучшему снабжению кислородом тканей и органов.
3. Если у ребенка легкий насморк, то прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи, которая должна покинуть организм.
4. **Прогулки** расширяют кругозор ребенка.
5. **Прогулки** способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и **родителями**.
6. Они развивают физические навыки ребёнка.
7. **Прогулка** на свежем воздухе улучшает аппетит и сон ребенка.
8. Ребенок получает положительные эмоции во время **прогулки**.

**Прогулки** в ДОУ – это не только закаливание, профилактика заболеваний и развитие физической активности, **прогулка** в ДОУ - это режимный момент, в котором организована и образовательная деятельность.



а



**Прогулка** состоит из следующих частей:

1. Наблюдение (наблюдения за живыми и неживыми объектами природы; за явлениями окружающей действительности).
2. Трудовая деятельность (планируется хозяйственно - бытовой труд, или групповые поручения, коллективный труд).
3. Физкультурно - игровая деятельность (*подвижные игры*).
4. Индивидуальная работа.
5. Самостоятельная деятельность детей, где ребёнок познаёт окружающий мир.
6. Экспериментирование (*выявление нового*)

**Прогулка** для детей - это праздник, с интересными играми, забавами, эстафетами; это миг, в котором фантазия встречается с реальностью; это дар природы, значение которого не переоценить. И

только высокое мастерство педагогов в сочетании с творчеством, а главное, конечно, — любовь к детям, делают **прогулку** удивительной и неповторимой