Прогулки в детском саду

с применением здоровьесберегающих технологий

Консультация

Дедушкина Н.В., воспитатель

Последние   данные Министерства образования и науки Российской Федерациипоказывают, что XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей.

Прогулка – одна из традиционных форм оздоровления в детском саду. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольников. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Во время прогулок детский организм приобретает устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке у детей вырабатываются двигательные умения и навыки, так же прогулка способствует умственному развитию. В детском саду прогулки проводятся каждый день, в связи с режимными моментами.

Важным фактором поддержания здоровьесберегающих технологий во время летней прогулки считается соблюдение питьевого режима, ношение детьми х/б летних головных уборов, а также легкой летней одежды в соответствии с погодными условиями. Благоприятная и оздоровительная часть прогулки – это воздушные ванны и солнечные лучи, которые способствуют выработке в организме полезного для роста витамина D.

В летний оздоровительный период основное внимание должно быть отведено физкультурно-оздоровительной работе, в которую вовлекаются все воспитанники детского сада.

Утренняя гимнастика и прием детей летом, проводится на участке, так как именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Кроме этого физкультурные занятия также проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вола) являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности: вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболеваний; воздух под тенью деревьев, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для детского организма.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.