

Значение прогулки для растущего организма ребенка



Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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.
Дети учатся преодолевать различные препятствия,
становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми.
У них вырабатываются двигательные умения и навыки,
Укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.
Прогулка способствует умственному развитию, так как дети
получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.



Структура прогулки:

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.
3. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
4. Труд детей на участке.
5. Самостоятельная игровая деятельность.





Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки целесообразно провести подвижные игры, пробежки, затем — наблюдения.

Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры.

Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

