

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Росинка» с. Сокол  
Долинского района Сахалинской области

---

694060, Сахалинская область, Долинский район, с. Сокол, ул. Луговая 49<sup>а</sup>  
тел/факс 95-3-42, e-mail: [rosinka-2014@mail.ru](mailto:rosinka-2014@mail.ru)

## Консультация

### «Прогулка как один из факторов развития здорового ребенка»



Подготовила:  
Заместитель заведующего по ВМР  
Е.В.Тарасевич

Сокол,  
2020

Пожалуй трудно переоценить значение прогулки. На прогулке дети активно двигаются, дышат свежим воздухом, познают окружающий мир, приучаются к труду. Все это, конечно, полезно для здоровья, физического и умственного развития детей. Но действительно приносит пользу только правильно организованная прогулка. Существуют методические разработки тематических прогулок в детском саду, с которыми, при желании, может ознакомиться любой воспитатель. Ведь проведение прогулки в детском саду – это такая же часть воспитательно-образовательного процесса, как и занятия в группе, с той лишь разницей, что проходит она в более свободной форме, что дает возможность детям сбрасывать эмоциональное и умственное напряжение.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит плановую работу по развитию движений в подвижных и спортивных играх, развлечениях и физических упражнениях. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение. Особенно это касается лета, когда ребенок максимальное время в детском саду проводит на улице.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Прогулка в детском саду хорошо и правильно организована, она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях.

Не все знают, что организация прогулок в детском саду – это обязанность работников ДОО, регламентируемая законом. Нормативные документы любого государства по санитарным нормам, как правило, содержат предписания относительно продолжительности прогулки в детском саду, ее структуры, температурных ограничений зимой .

**СанПиН сообщает о необходимости регулярных прогулок детей на свежем воздухе два раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня- после**

**дневного сна или перед уходом домой. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Время нахождения детей на свежем воздухе устанавливается непосредственно внутри дошкольной организации в зависимости от погоды и температуры на улице. В случае понижения показателей на термометре ниже минус 15 градусов по Цельсию и при наличии ветра со скоростью 7 метров в секунду, время прогулок рекомендуется сокращать.**

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

**В случае отмены прогулок на участках ДОО из-за погодных условий с детьми организуются формы работы с детьми, компенсирующие недостаток двигательной активности, в помещениях ДОО.**

Согласно новому формату взаимодействия с родителями, когда воспитатель и родитель не "заказчик" и "исполнитель", а **коллеги и партнеры**, у которых общая задача - воспитание ребенка при этом **воспитатель как профессионал занимает экспертную позицию**, а родитель прислушивается к мнению воспитателя и содействует ему по мере сил.

**Чтобы наладить взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам организации прогулок и непосредственного вовлечения в их проведение**, ознакомим в этой статье с тем, какими могут и должны быть прогулки в детском саду.

### **Виды прогулок в детском саду**

#### **1. По месту проведения:**

- на территории участка детского сада;
- за пределами территории детского сада (возможны в старших группах, на небольшие расстояния).

#### **2. По содержанию:**

- традиционная, включающая в себя наблюдение, рассматривание, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры.
- тематическая: состоящая из наблюдений и бесед на конкретную тему (животные, облака, деревья, городской транспорт и т.д.), может представлять собой уличную театральную постановку, квест с преодолением несложных препятствий – требует заранее подготовленного сценария;
- целевая: организованный выход за пределы территории детского сада, на небольшое расстояние (до 2 км);
- экскурсия: должна проводиться хотя бы 1 раз в месяц, начиная со средней группы;
- поход: может проводиться 1-2 раза в год в старших группах.

Любая прогулка начинается с подготовки к прогулке и одевания. Дети выполняют гигиенические процедуры, необходимые перед прогулкой. Далее проходят в раздевалку и одеваются строго **по алгоритму** в зависимости от времени года. Это нужно для того, чтобы ребенок долго не ждал одетым, не вспотел и не вышел на улицу мокрым и не простыл.

**Родители должны знать**, что ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой.

Выбирая детскую одежду, родителям следует учесть, чтобы ребенок, гуляя на улице, не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Как это объяснить родителям.

Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться

постоянным испытаниям. Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. К таким тканям относят хлопчатобумажные и льняные материи. В жару синтетические ткани плохо пропускают теплообмен и вызывают нежелательную потливость. Кроме того летом обязательно на прогулке необходимо иметь головные уборы во избежание солнечных ударов.

### **Взрослым следует знать:**

#### **Плюсы прогулки:**

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьесокрепляющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

### **А не замерз ли ребенок?**

Если ребенок замерзает, то необходимо обратить внимание на:

- Поведение самого ребенка. Жалобы ребенка. Он не будет молчать, если ему холодно. Если он ничего не замечает, то ему хорошо. Становится малоподвижным, вялым, «весь сжимается», отмечается дрожь по телу.
- Кожа на лице приобретает бледный оттенок.
- Ледяными, а по цвету красными становятся нос и кисти рук.

Чтобы не допустить переохлаждения, ребенка следует одевать по погоде и исключить тесную обувь и одежду.

### **Признаки перегрева ребёнка.**

- жажда, то есть ребенок просит пить;
- на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже  $-8^{\circ}$ ;
- слишком теплая, почти горячая спина и шея;
- очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Чтобы ребенок не перегрелся, нужно разумно подбирать одежду.

### **Нельзя гулять!**

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей).

### **Можно гулять!**

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

### **В заключение**

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.