



Комитет по образованию администрации городского округа «город Калининград»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 55

«ПРОГУЛКА – ЭТО ЗДОРОВО!»

Выполнила воспитатель
группы №4
Квинт Т.Г.

Забота о здоровье – это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Всемирная Организация Здравоохранения.



В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, являющийся основой для дальнейшей жизни. Именно в этот период происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название **«здоровьесберегающие технологии»**.



Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по укреплению и сохранению здоровья;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

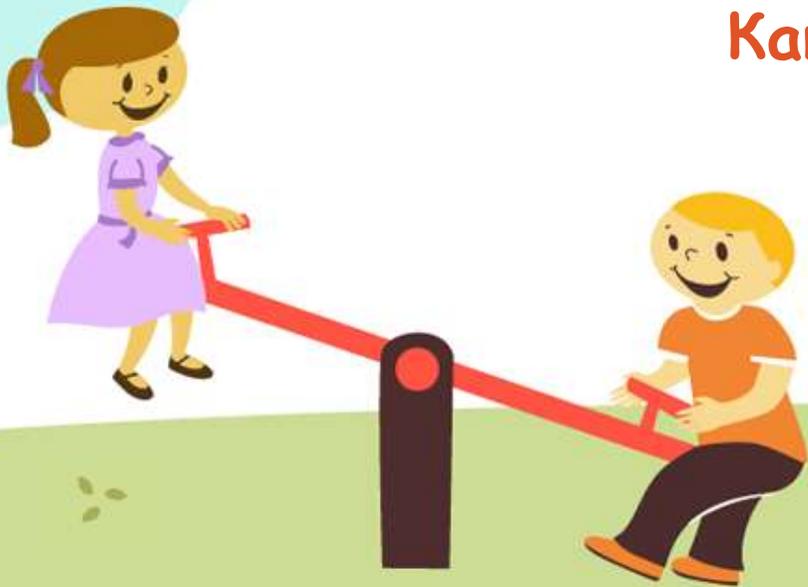
Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.



Прогулка на свежем воздухе

Как одна из традиционных форм оздоровления в
дошкольном учреждении



Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста

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.



Цель:

Снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- Закаливание организма посредством естественных природных сил.



Ведущие принципы:

- лично-ориентированный подход к каждому ребёнку;
- систематичность;
- последовательность;
- доступность;
- постепенность;
- комплексность.



Требования к продолжительности прогулки

- Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет не менее 4 – 4,5 часа.
- 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 зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. При температуре -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.
- Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с.

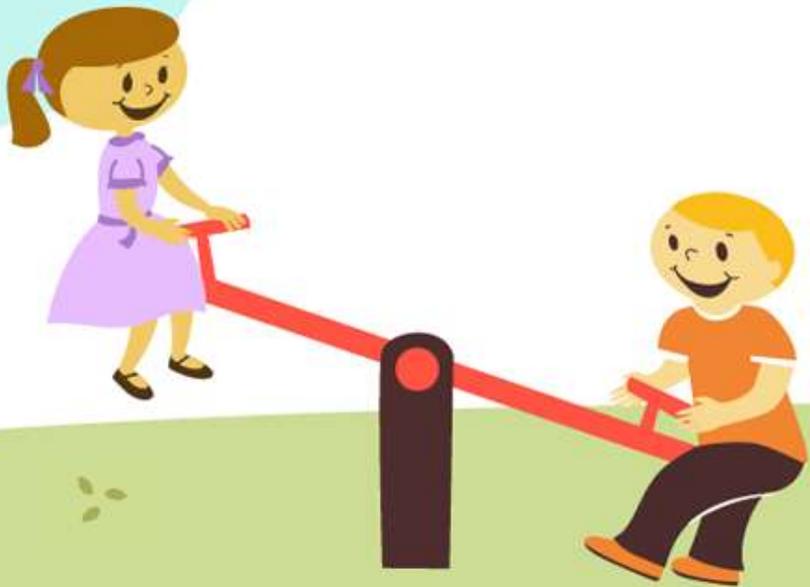


Структура прогулки:

- наблюдение;
- подвижные игры: 2 – 3 игры большой подвижности, 2 – 3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств;
- труд детей на участке;
- самостоятельная игровая деятельность.



Прогулки на свежем воздухе





Наблюдение за
природой





Подвижные игры





«Дружно, смело,
с оптимизмом- за
здоровый образ
жизни!»





На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!





самостоятельная
игровая
деятельность



**ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЕ И
ПРОДУМАННЫЕ ПРОГУЛКИ ПОМОГАЮТ
ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЗАДАЧИ ВСЕСТОРОННЕГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

