Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №10 «Светлячок»
город-курорт Анапа

Прогулка как основной компонент физического развития детей дошкольного возраста в зимний период.

воспитатели: Ивченко Анастасия Дмитриевна
Титаренко Евгения Викторовна

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней **около 50% суточной потребности в активных движениях.** Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре (более 7 м/с) рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013 №28564 п.11.5)

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Однако не все знают о **значении прогулки для детей**:

- пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития;
- прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма;
- они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние детей;
- с их помощью можно улучшить состояние организма в целом (во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа);
- прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления;
- пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи;
- она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит:

- индивидуальную работу по развитию движений;
- подвижные;
- спортивные игры;
- развлечения и физические упражнения;
- 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.

Большинству родителей может показаться, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду (в ветер и в дождь, в холод или в жару).

Плюсы прогулки:

+ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
+ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
+ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее 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.

Самым главным элементом зимних прогулок являются подвижные игры.

Виды игр на прогулке:

- спортивные упражнения (катание на велосипеде, на самокате, на санках, на коньках, ходьба на лыжах и т.д.

- игры-эстафеты;

- **игры с элементами спорта**

«Мяч в корзину»,
«Школа мяча»,
«Проведи мяч» и др.

«Элементы хоккея»,
«Элементы футбола»,
«Гол в ворота»,

- **сюжетные подвижные игры:**

«У медведя во бору»,
«Гуси- лебеди»,
«Зайцы и волк» и др.

- бессюжетные подвижные игры:

«Салки»,
«Ловишки»,
«Пустое место»,
«Перебежки» и др.

-народные игры, забавы:

«Бег в мешках»,
«Бой петушков»,
«Перетягивание каната»,
«Ручеек» и др.

-хороводные:

«Водяной»,
«Карусель»,
«Медведь» и др.

Игровые упражнения на освоение основных движений

Совершенствование основных движений повышает их качество выполнения у детей дошкольного возраста, что повышает двигательную деятельность детей.

- **ходьба и бег** (по кругу, в рассыпную, со сменой направления и т. д.)
- **прыжки** (на двух и одной ногах, с продвижением вперед и на месте и т.д.)
- **бросание и ловля** (перекидывание мяча друг другу, подбрасывание вверх и т.д.)
- **ползание и лазание**;
- упражнение в **равновесии.**

Закаливание воздухом – это простейшая, наиболее доступная и легко воспринимаемая форма закаливания. Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на открытом воздухе, независимо от времени года и погодных условий, поэтому одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Заключение

Таким образом, прогулка является основным компонентом физического развития детей дошкольного возраста в зимний период. Дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях, что способствует прочному закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, и закаливанию организма.

Спасибо за внимание!