

ПРОГУЛКИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Прогулки в детском саду являются неотъемлемым компонентом распорядка дня. Важность прогулок для детей дошкольного возраста невозможно переоценить. Именно на прогулке создаются возможности для физического развития ребенка, и, что особенно важно, прогулка является универсальным средством оздоровления детей.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Прогулки – важнейший компонент двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в движениях. Сокращение времени пребывания на свежем воздухе создает дефицит двигательной активности.

Распорядком дня дошкольного учреждения предусмотрены 2 прогулки продолжительностью 3–4 часа. В зимнее время прогулки проводятся при температуре воздуха не ниже 15–18. [1] Однако наблюдения показывают, что фактически дети бывают на воздухе значительно меньше. Очень часто сокращается время первой прогулки, а вторая и вовсе не проводится. Педагоги объясняют это загруженностью, неблагоприятными погодными условиями и пр.

Для эффективного воздействия на здоровье детей каждая прогулка должна тщательно готовиться. Очень важно следить за тепловым комфортом детей. При правильной организации прогулки дошкольники много двигаются, поэтому одевать детей на прогулку следует так, чтобы они не перегрелись и не вспотели. Одежда должна отвечать погодным условиям, быть легкой, удобной. Это требование обязательно, особенно для детей часто болеющих, так как перегрев для них – одна из главных причин рецидивов болезни. К сожалению, в настоящее время наблюдается такая тенденция, как «кутание» детей, что, конечно же, не способствует их закаливанию и оздоровлению.

Правильная организация прогулки предусматривает также оптимальную продолжительность двигательной активности, чередование физических нагрузок, разнообразие движений, форм и видов детской деятельности. Содержание прогулки разнообразно. Педагог проводит с детьми наблюдения за природой, индивидуальную работу по развитию движений, организует трудовую и самостоятельную деятельность. Учебной программой дошкольного образования предусмотрено проведение такой специальной формы организации физического воспитания во всех возрастных группах как подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Педагоги очень часто испытывают затруднения при планировании данной формы работы, поэтому в целях обеспечения разнообразия движений детей и поддержания у них интереса к занятиям физическими упражнениями, можно предложить различные варианты ее проведения. Это могут быть комплексы подвижных игр (2–4), разнообразные по динамическим характеристикам и видам движений; использование одного вида физических упражнений, например, обучение катанию на лыжах, санках зимой, спортивным играм – баскетболу, футболу и т.д. Интересен вариант проведения подвижных

игр и физических упражнений сюжетной направленности, когда детям предлагается поиграть в сюжетные игры с движениями: «Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и др. Заслуживает внимания и такой апробированный опыт, как обучение детей элементам спортивного ориентирования. [2]

Особое место при организации прогулок занимают прогулки–походы за пределы дошкольного учреждения. Они содействуют общению детей с природой, совершенствованию двигательных умений и физических качеств в природном окружении. Методика проведения и содержание прогулок–походов разработаны достаточно полно, их эффективность для здоровья и разностороннего развития доказана экспериментально и не вызывает сомнения. [3]

Особое внимание хочется обратить на организацию самостоятельной деятельности детей на прогулке. Время, отведенное на нее, значительно – около 50 мин. на каждой прогулке. Содержание самостоятельной деятельности определяется самими детьми, но это не значит, что она остается без внимания взрослых. Педагог должен владеть опосредованными методами руководства, которые предусматривают такие обязательные моменты, как организация физкультурно–игровой среды (пространство, физкультурно–игровое оборудование), использование методов активизации двигательной активности детей на прогулке.

Таким образом, прогулки в дошкольном учреждении при правильной их организации можно считать мощным, универсальным средством оздоровления и закаливания детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования» / Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь 25 января 2013 № 8.
2. Шишкина, В. А. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования. Минск: Зорны верасень, 2006. 184 с.
3. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог: учеб.–метод. Пособие для воспитателей. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005. 126 с.