

«ПРОГУЛЯНКИ ВЗИМКУ»

Перебування дитини на свіжому повітрі позитивно впливає на обмін речовин, сприяє поліпшенню апетиту, засвоєнню харчових продуктів та забезпечує гартувальний ефект.

Прогулянка, як елемент розпорядку, є надійним засобом профілактики перевтоми. Вона дає дітям змогу у рухливих, спортивних іграх, праці, різноманітних фізичних вправах задовольняти свої потреби у рухах. Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі посилює їх ефективність. Адже фізичне навантаження і свіже повітря зміцнюють здоров'я дітей, посилюють їх працездатність. Саме через це важливо раціонально організувати рухову діяльність дітей на прогулянці.

Якщо прогулянка добре і правильно організована, витримана за часом, то діти реалізують у ній близько 50% добової потреби в активних рухах. Таким чином, невинуватене її скорочення створює дефіцит рухів.

Тривалість прогулянки для дітей дошкільного віку має бути не менше 3-4 год на день. При цьому перебування дітей на свіжому повітрі у часі певною мірою залежить від сформованості навичок самообслуговування. Звичка раціонально складати одяг, вільно підходити до місця його зберігання, засвоєння послідовності одягання, очікування цікавої прогулянки є тими умовами, які визначають чітку підготовку до її проведення.

Треба зазначити, що прогулянка вирішує не лише розвивальні, виховні, а й оздоровчі завдання, вчать розуміти, зберігати і використовувати її як оздоровлюваний чинник для зміцнення дихальної, серцево-судинної та нервової систем. Успішно здійснюють індивідуальну роботу з розвитку рухів, спортивних ігор, фізичних вправ. Окрім того, прогулянка викликає позитивні емоції, сприяє формуванню трудових умінь дітей, їхній самостійній діяльності.

Таким чином, повноцінне спілкування з природою, насичене пізнавальним інтересом і приємними переживаннями, викликає у дитини загальний стан гармонії, душевної рівноваги. А це і є психічне здоров'я, що зміцнює організм загалом і є основою фізичного здоров'я дитини.

Раціональне чергування різних видів дитячої діяльності робить прогулянку цікавою і захопливою. Така прогулянка забезпечує добрий відпочинок, створює радісний настрій. Треба зазначити, що для дітей середнього та старшого дошкільного віку рекомендується більше часу відводити руховій діяльності, а саме: спортивним іграм, рухливим іграм, індивідуальним, іграм з елементами спорту. Після занять зі статичним напруженням доцільно

організувати рухливі ігри, які допоможуть зняти нервову та розумову перевантаження.

Узимку з дітьми 2-3-го років життя можна здійснювати прогулянки при температурі повітря не нижче $-10-12^{\circ}\text{C}$, зі старшими $-18-22^{\circ}\text{C}$.

Для того щоб під час прогулянки взимку тепловий стан дітей не порушувався, потрібно враховувати послідовність динамічних рухів, відпочинок та спокійні ігри.

Під час прогулянок у різні пори року дорослі мають уважно стежити за змістом самостійної діяльності дітей, за реакціями і станом дітей. Пришвидшене дихання і пульс, почервоніння обличчя, посилене потовиділення, особливо під час рухливих ігор, засвідчують про перевантаження, втому, зниження працездатності й порушення теплового стану дитини. У такому випадку треба терміново зменшити інтенсивність рухів чи ігор, переключити увагу дитини на спокійне заняття, малорухливі ігри, спостереження тощо.

Різноманітні заняття на свіжому повітрі розвивають рухові можливості дітей, сприяють підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та загартуванню організму.

Джерело <https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-progulanki-vzimku-266524.html>