



Рекомендации для подготовки к проведению прогулок

Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста

Большое значение для физического развития дошкольников имеет пребывание их на свежем воздухе. Прогулка является 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 играя, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

1. Подготовьте все необходимое оборудование для организации деятельности детей. Обратите внимание на выносной материал. Он должен соответствовать содержанию прогулки, отвечать требованиям безопасности. Кроме того, выносной материал должен быть подобран в соответствии с возрастом детей.

2. Обязательно настройте ребенка на прогулку. Пусть они почувствуют радость от предстоящей деятельности. В таком случае она окажется продуктивной.

3. Подготовьте участок для проведения прогулки. На нем не должно быть ядовитых или колючих растений, грибов, кустарников с ягодами.

4. При проведении прогулки обязательно чередуйте виды деятельности дошкольников. Прогулку начните с наблюдения. Это могут быть наблюдение за объектами живой и неживой природы, людьми разных профессий.

5. Включите в прогулку трудовую деятельность. Это может быть помощь ребенка в расчистке участка от снега, осенью — листьев и т.д.

Список используемых источников

1. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. А.Г. Гогоберидзе, Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова. СПб.: Детство-пресс, 2011.