

Прогулка является одной из традиционных форм оздоровления в детском саду. Пребывание на свежем воздухе имеет огромное значение для физического развития детей дошкольного возраста. Во время прогулок детский организм приобретает устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке у детей вырабатываются не только двигательные умения и навыки, но и развивается умственное развитие. В детском саду прогулки проводятся каждый день. В соответствии с Сан- Пин. и режимом дня.

В летний период дети находятся на свежем воздухе большое количество времени, делается перерывы только на сон и прием пищи. В зимний период прогулки на воздухе проводятся два раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. В зимнее время прогулки в детском саду проводятся при температуре до -15 град. и силе ветра не более 7 м/с.

Во время прогулок инструктор по физической культуре проводит подвижные игры. Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка – дошкольника и поэтому рассматривается, как одно из главных средств воспитания и оздоровления. Подвижные игры развивают физическую активность ребёнка и умственные способности, потому что помимо ловкости и определённой физической подготовки эти игры требуют сообразительности. Игры на свежем воздухе повышают иммунитет, укрепляют здоровье. Для дошкольников подвижные игры на свежем воздухе являются необходимой жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи, такие как:

- образовательные,
- воспитательные,
- оздоровительные.

В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков в коллективе. Выполнение игровых заданий доставляет детям большое удовольствие. Играя, ребёнок упражняется и совершенствует различные движения. Благодаря помощи инструктора по физической культуре дети овладевают новыми, более сложными видами действий и упражнений.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр именно на свежем воздухе. Во время активной двигательной деятельности, у детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей: укрепляется нервная система, улучшается аппетит, а так -же повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Физические упражнения и подвижные игры во время прогулки дают возможность организовать активную двигательную активность детей, развивать их физические возможности и регулировать физиологическую нагрузку.

