

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ВЛАДИМИРА  
«ДЕТСКИЙ САД № 87»**

Родительское собрание № 2

«24 ноября 2020 год

Тема: «Роль прогулки в закаливании детского  
организма»

Подготовили и провели :

Воспитатели первой младшей группы №14.

Тимофеева Светлана Николаевна

Шохина Надежда Николаевна

# СТРУКТУРА

1. Введение.....	3
2. Влияние прогулки на детский организм.....	4
3. Влияние прогулки на умственное развитие ребёнка.....	5
4. Как одевать ребёнка на прогулку.....	6
5. Как определить не замерз ли.....	7
6. Когда гулять нельзя.....	8
7. Выводы.....	9
8. Использованная литература.....	10
9. Спасибо за внимание.....	11



## ВВЕДЕНИЕ

- Прогулка в жизни ребенка занимает важное место.
- Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.



# ВЛИЯНИЕ ПРОГУЛКИ НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

- Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.
- В первую очередь 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.
- Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.
- Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
- 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, продолжительностью около 4-4.5 ч.
- Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.



# ВЛИЯНИЕ ПРОГУЛКИ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

- Также прогулка способствует умственному воспитанию.
- Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.
- 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

# КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА НА ПРОГУЛКУ

- Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.
- Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.
- Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.
- Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один - два - три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше
- всего хлопчатобумажные.



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, НЕ ЗАМЕРЗ ЛИ?

- ◎ — Основной критерий — поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.
- ◎ — по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.
- ◎ — ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению)
- ◎ — опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

# КОГДА ГУЛЯТЬ НЕЛЬЗЯ?

- – Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.
- – Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!
- 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.
- Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе - это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка - это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы - живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года - во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.
-



# ВЫВОДЫ:

- Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.



# ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Е. Е. Кравцова «Разбуди в ребенке волшебника» Москва: Просвещение 1996 год.
- Л. А. Венгер «Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста» Москва, Просвещение 1989 год.
- Н. П. Аникеева «Воспитание игрой» Москва, Просвещение 1987 год.
- Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях, 1998.
- 2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов по спец. 033100 - "Физическая культура" / М.Н Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160с.
- 3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издатель-ский центр «Академия», 2007. — 368 с.
- 4. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного Киев.: Здоровья, □возраста. 2-е изд., перераб. и доп. 232 с. □1979.
- 5. Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников / И.А. Агапова, М.А. Давыдова. - М.: АРКТИ, 2008. - 124 с.
- 6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. - М.: «Просвещение», 1986.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

