

Как провести зимнюю прогулку с воспитанниками.

Хорошо организованные прогулки укрепляют здоровье детей, способствуют их гармоничному развитию.

Прогулка принесёт пользу детям, если воспитатель:

- учитывает время года;
- принимает во внимание возраст, состояние здоровья детей;
- мотивирует детей к двигательной активности;
- заботиться о безопасности детей во время прогулки.

Прогулки в детском саду проводятся 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую. На продолжительность прогулки влияют температура воздуха, скорость ветра.

Одевание детей на прогулку нужно организовать так, чтобы дети не ждали друг друга, избегать толчеи в раздевальной комнате и перегрева воспитанников.

Важно настроить детей на прогулку. Воспитатель должен заранее продумать её содержание, рассказать детям, о том, чем они будут заниматься на прогулке. Хорошее настроение улучшит общее самочувствие дошкольников.

В морозные дни прогулку следует начинать с подвижных игр. Элементами таких игр могут быть прыжки, бег, метание и пр. Если детей не занять подвижной игрой, то они быстро замёрзнут и начнут проситься в тепло.

Безопасность. На что обратить внимание.

Нельзя допускать переохлаждения или перегрева детей. Учащённое дыхание и пульс, покраснение лица, усиленное потоотделение свидетельствуют об избыточной нагрузке, нарушении теплового обмена ребёнка. В этом случае следует уменьшить интенсивность игр, занятий. Важно, чтобы дети дышали носом, поскольку носовое дыхание предупреждает болезни носоглотки. В холодный период года также нужно избегать игр, требующих от детей разговора в полный голос.

Особое внимание воспитатель должен уделять часто болеющим детям. Для них нежелательны упражнения с резким изменением положения тела.

Во время прогулки нельзя оставлять детей одних, без присмотра, а также использовать, острые, сломанные игрушки.

Важная задача дошкольной образовательной организации – сохранить и укрепить здоровье детей. Прогулка, которую правильно организовали, поможет выполнить задачу всестороннего развития детей и закаливания их здоровья.