

Гуляйте, на здоровье!



Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Почему же так важно гулять на свежем воздухе?

Всем мамам понятно, что ребенку необходимо гулять по возможности больше. Но не всем точно известна польза прогулок. Во время прогулок на воздухе происходит очищение легких от аллергенов и пыли, благодаря этому происходит улучшение функций верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Разберемся, зачем ребенку надо гулять много.

Прогулки на улице помогают правильно работать жизненно важным системам организма, а также мозга.

Добавочный расход энергии на двигательную активность и сохранение температуры тела, поднимают энергию всех систем организма, а также иммунной и сердечнососудистой.

При контакте ребенка с различными факторами окружающей среды, такими как жара, мороз, ветер, дождь, адаптационные механизмы организма не угасают, а только закаляют.

В коже, при помощи УФ лучей, вырабатывается витамин D, нехватка которого, может привести к развитию рахита.

Польза прогулок способствует профилактике близорукости. В ограниченном

пространстве взгляд сфокусирован предметах расположенных вблизи, а на улице – на дальних.

Во время прогулок у ребенка появляется много новых впечатлений и позитивных эмоций, от которых зависит его интеллектуальное и социальное развитие.

Когда нельзя гулять?

- Ребенок болен (боль, слабость, высокая температура), а также, если у болезни инфекционный характер. Гулять нужно и можно в период выздоровления, ведь свежий воздух способствует выздоровлению в особенности при болезнях дыхательных путей.

Сколько, как и когда можно гулять?

Гулять следует при любой погоде. Прогулки обеспечивают соприкосновение малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и оказывают помощь для укрепления иммунной системы. Польза прогулок неоценима. Длительность прогулки не ограничена.

Прогулки должны быть активными. Движение стимулирует физическое и интеллектуальное развитие ребенка и способствует функционированию сердечно-сосудистой и иммунной систем.

Жителям города нужно чаще гулять с ребенком в парке или же в лесу – там воздух чище, в нем больше кислорода, который в таких количествах улучшает и ускоряет питание клеток мозга и всего организма, что очень полезно и важно для растущего организма и будущего здоровья вашего ребёнка.

Благотворное влияние прогулки оказывают на нервную систему малыша, на его интеллект и общественную адаптацию. Игры и изучение окружающего мира на свежем воздухе расширяют его кругозор. Дети любят осматривать растения, насекомых и животных, с радостью знакомятся с другими детьми, играют с ними, обретают первых друзей. Ни одна книга, и ни один мультфильм не подарит таких воспоминаний ребенку! Не пренебрегайте правилам безопасности и обучите им малыша. Не упускайте детей из вида! Пусть ваша прогулка станет приятной!

Как правильно одеть ребенка для прогулки?

Самое главное правило – малышу должно быть удобно, поэтому не надевайте на него вещи, стесняющие движения, мешающие ребенку бегать и прыгать. Не старайтесь одеть на малыша как можно больше вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде. Да и от самой прогулки малыш, одетый в сто одежек, не получит никакого удовольствия.

Рекомендации для наблюдений и занятий с детьми 5-6 лет

Декабрь

Первого декабря начинается календарная зима, но к началу декабря не всегда земля покрыта снегом, а водоёмы льдом. Часто кажется, что поздняя осень затянулась и зима никогда не начнётся. На прогулках по-прежнему обращайте внимание ребёнка на то, что происходит в природе.

Если уже выпал снег и лужи покрылись льдом можно заняться изучением свойств снега и льда. Обратите внимание сына или дочери на то, что снег мягкий, рыхлый, пушистый, а лёд твёрдый, что снег белый, а лёд бесцветный. Расскажите и покажите, что снег и лёд тают в тёплом помещении. Принесите домой комочек снега и кусочек льда, поместите в стаканы. Когда они растают, обратите внимание ребёнка на то, что образовавшая вода грязная, хотя снег и лёд казались чистыми. Выясните, сможет ли ребёнок сам сделать вывод о том, чем похожи снег и лёд(холодные, появляются зимой, при их таянии получается вода).

Расскажите ребёнку о том, что зимовать к нам уже прилетели снегири и свиристели. Если есть возможность, понаблюдайте за ними в парке.

Побеседуйте о том, чем они похожи и чем отличаются.

На прогулке в парке понаблюдайте за белками. Пусть ребёнок расскажет, как изменился их внешний вид (шубки стали серыми, а хвостики – пушистыми).

Расскажите о том, что зимой белки выходят из дупла на пару часов в середине дня, чтобы поесть и подвигаться, всё остальное время они спят в дупле.

Январь

Начинается январь. Зима вступила в свои права. На земле лежит снег, реки и озёра покрыты льдом, трещат морозы. В ясные дни мохнатый иней серебрится на ветвях деревьев. Обратите внимание ребёнка на эти приметы зимы. Предложите ему подобрать как можно больше определений к словам снег, сугроб, лёд.

- Какой снег? – Белый, пушистый, искристый, хрустящий.

- Какой сугроб? – Большой, белый, пухлый, мягкий.

- Какой лёд? – Голубой, гладкий, скользкий, холодный.

Обратите внимание ребёнка на то, как трудно переносят холода зимующие птицы. Вот сидят на карнизе нахохлившиеся голуби, возле остановки копошатся в снегу воробышки. Выходя на прогулку, захватите с собой крошки хлеба (чёрный хлеб вреден птицам), горсточку пшена, семена растений, которые вы собирали на прогулках осенью.

Насыпьте корм в кормушки в парке. Если не найдёте кормушек, сделайте их сами из подручного материала.

Февраль

Февраль – последний месяц зимы, самый снежный и вьюжный. Часто метели бушуют в феврале сутками. Во время прогулок обратите внимание ребёнка на высокие сугробы, снежные заносы вдоль дорог. Объясните, что чем больше снега зимой, тем выше трава летом.

В феврале удлиняется продолжительность светового дня. Уже закончились самые длинные зимние ночи. Обратите внимание ребёнка на то, что в декабре он приходил утром в детский сад, когда на улице было ещё темно, а теперь утром уже светло.

В солнечные дни в феврале начинают весело чирикать воробьи, звонко тенькать синицы. Видно, чувствуют приближающую весну. В солнечный день интересно понаблюдать за поведением птиц. Иногда можно увидеть, как воробьи таскают под крышу в свои гнёзда пух и перышки. Неужели уже строят гнёзда? Нет! Оказывается, они готовятся к похолоданию, утепляют свои ночлеги. Своим поведением воробьи предсказывают приближение сильных морозов за несколько дней.

Расскажите ребёнку о том, как тяжело приходится диким зверям в феврале. У всех жителей леса подошли к концу запасы в кладовках. Отощали звери. От долгой жизни впроголодь поубавилось силы. Лесники в это время подкармливают сеном косуль, лосей, зайцев, оставляют возле кормушек срубленные молодые осинки и соль-лизунец.

Если в лесу мало шишек, белочек подкармливают сухарями, желудями, семенами липы и подсолнуха.

Рекомендации для наблюдений и занятий с детьми 6-7 лет

Уважаемые, родители! В прекрасные зимние дни, особенно выходные, постарайтесь уделять больше времени прогулкам с детьми. Разумеется, большую часть времени на прогулке будут занимать подвижные игры, катание с гор на санках. Но все же постарайтесь найти несколько минут для совместных с детьми наблюдений за зимней природой, погодой. Когда вы идёте утром в детский сад или возвращаетесь вечером домой, обратите внимание детей на следующее:

зимой солнце не греет, не поднимается высоко, путь его становится короче;

все позже восходит и все раньше заходит солнце, из-за этого уменьшается день;

в ветреную погоду понаблюдайте за низко и быстро плывущими облаками.

Наблюдения за погодой

Наблюдая снегопад, обратите внимание детей на то, как изменяется форма снежинок в зависимости от погоды.

В безветренный морозный день снежинки падают по одной, поэтому их можно хорошо рассмотреть на рукавичке или темном рукаве пальто.

При слабом морозе снежинки похожи на мелкие шарики, тогда говорят, что идет "снежная крупа".

При сильном ветре идет сплошная "снежная пыль" - это ветер обломал у снежинок

их красивые лучи.

В сильный мороз снег хрустит под ногами - это ломаются лучики снежинок, которые от мороза стали хрупкими.

Когда нет мороза, во влажную погоду, снег падает хлопьями. Эти хлопья состоят из множества слипшихся снежинок, которые, как ватой, окутывают все вокруг.

Когда идет сильный снег, можно объяснить детям, что это снегопад, и спросить, как они думают, почему его так называют люди.

Наблюдение за деревьями

Обратите внимание детей на зимние деревья.

Когда после оттепели ударит мороз, деревья, их ветки и ствол покрываются ледяной корочкой, и, тихо позванивая, ударяются друг о друга ледяные ветви.

Красиво выглядят деревья, когда изморозь развесит пушистые гирлянды снега на ветках, как будто кто-то украсил их тончайшими кружевом.

Любуясь деревьями в разную погоду, попросите детей высказать свои впечатления, учите их сравнивать. Пусть дети найдут такие сравнения: "У елки ледяные пальчики", "Веточки берез одеты в белые рукавички", "Ель надела шубу" и др.

Наблюдения за птицами

Зимой в особом нашем внимании и помощи нуждаются зимующие птицы.

Вместе с детьми смастерите и повесьте за окном или рядом с домом кормушку для птиц. Каждый день выносите к кормушке хлебные крошки и подкармливайте птиц. К кормушке прилетают разные птицы. Легко узнаются воробьи по коричнево-серому оперению.

Обратите внимание детей на то, что в сильные морозы воробьи, как правило, не прыгают, а сидят неподвижно, распушив перышки, нахохлившись - так они греются. Дети должны узнавать снегирей по розовой грудке и серо-синему оперению. Можно подсказать детям сравнение "как розовые яблоки на снегу".

Наблюдения за синичками

Дети должны узнавать и синиц по желтой грудке и черному галстуку.

Синицы в основном питаются вредными насекомыми, которых вытаскивают, своими острыми клювами из-под коры деревьев. Пусть дети понаблюдают за синичками, сидящими на ветках деревьев.

Объясните детям, что в гололед, когда ветки деревьев покрываются корочкой льда, синички голодают, потому что не могут доставать насекомых из-под коры. В такое время необходимо подкармливать птичек. Синички любят сало.